



Atlou

Herstellen na een marathon en halve en hele triathlon

HERSTELLEN NA EEN MARATHON EN HALVE EN HELE TRIATHLON

Het is het opvallend dat er zo weinig over het herstel na een marathon of hele triathlon wordt gesproken. Na het volbrengen van het lang gekoesterde doel is het schema vaak een vraagteken. Was de marathon geen doel op zich, maar volbracht als voorbereiding op een hele triathlon. Wanneer moet ik dan iets doen of juist niet? Wanneer heeft training weer zin? Allemaal vragen voor na de finish.

Atleten die net een marathon achter de rug hebben, doen zeer uiteenlopende dingen.

Onafhankelijk van het resultaat heeft de ene loper er na een week alweer vele kilometers opzitten, terwijl de ander juist die dag voor het eerst weer iets doet. Vaak staat dit geheel los van de loopervaring, trainingsopbouw, leefgewoontes en nieuwe doelen.

Wie heeft er gelijk? Het is te simpel om te stellen dat degene die zich het snelste weer fit voelt, ook de beste methode hanteert. Om dit in te zien, hoef je maar te denken aan het verschil tussen een echte wedstrijdathleet en een recreant.

De eerste zal zich zo goed mogelijk op hooguit op één Ironman of hele triathlon per jaar voorbereiden en daarbij zo goed mogelijk willen presteren. Een recreant kan met grote regelmaat een kwart en tussendoor ook eens een langere triathlon volbrengen.

Weliswaar in onopvallende tijden, maar met evenveel genoeg. Het verschil in belasting van de marathon ten opzichte van het persoonlijk gemiddelde duurlooptempo is bij wedstrijdathleten hoog. Die inspanning wordt evenwel mogelijk ten gevolge van een goede trainingsopbouw. De te herstellen schade aan het lichaam is hierbij relatief groot en anders van karakter dan bij de gemiddelde recreant triatleet.

EXTREMEN IN BELASTING EN RUST

Bij de wedstrijdtriatleten zullen zich gedurende een seizoen tevens grote tegenstellingen in belasting en rust voordoen. Uiteraard gebeurt dat planmatig en met als hoofddoel: het resultaat in 1 of hooguit 2 wedstrijden die al maanden tevoren zijn gekozen.

De recreant laat zowel in de training als in de 'wedstrijd' minder extremen in belasting en rust toe. Vaak vormt zich een routine, die er uiteindelijk toe leidt dat de resultaten afnemen.

Beide benaderingen vragen een ander herstel. Het gaat tot het uiterste, maar niet al te vaak, resulteert in een andere schade aan het lichaam dan het regelmatig doen van du- en triathlons in een trager tempo. Het gaat hier dus om het herstellen van die schade. De globale lichaamsschade die de marathon en halve of hele triathlon aanricht, bestaat uit meerdere elementen: uitdroging,

verzuring en overbelasting in velerlei vorm, maar wel in samenhang. In het algemeen is de schade het grootst bij de wat zwakker doorbloede lichaamsdelen. Denk hierbij vooral aan de aanhechtingen van pezen en spieren en de wat dieper in de spiergroepen gelegen weefsels.

Voor het herstel is het van belang om de aanvoer van bouwstoffen en de afvoer van afvalstoffen evenwichtig te reguleren. Voor iedereen geldt dat veel drinken, bij een zo gering mogelijk vochtverlies, zeker bijdraagt tot een goed herstel. De afvalstoffen kunnen dan sneller worden afgevoerd.

Bouwstoffen zijn hard nodig omdat er bij een belasting als de marathon kleine haarvatscheurtjes ontstaan, die weer moeten herstellen. Rust roest inderdaad, dus een klein beetje beweging (actief herstel) doet hier juist wonderen. De beweging zorgt namelijk voor een verhoging van de (kern)temperatuur van het lichaam, zodat de doorbloeding wordt bevorderd. En dus ook de aanvoer van bouwstoffen.

HERGEBRUIK AFVALSTOFFEN EN SCHIJNHERSTEL

Naast deze invloed van buitenaf zijn de spieren zelf in staat zich te repareren. Zij gaan over tot gedeeltelijk hergebruik van afvalstoffen. Daarop ontstaat nieuw, maar slecht gemodelleerd weefsel. De loper krijgt dan weefsel dat lijkt te herstellen, maar dat na de trainingshervatting kwetsbaar is en zelfs bij een langzame opbouw snel opnieuw beschadigd.

De beschadigde lichaamsdelen voelen bij rust sneller goed aan, maar blijken in de praktijk minder belastbaar. Dit is een oorzaak van nieuwe blessures of een extra blessuregevoeligheid. En dat willen lopers natuurlijk juist voorkomen. **Het is schijnherstel.**

'Rust nemen' luidt een veel geroepen advies. 'Dat in geen geval' is daarop altijd het ondubbelzinnige antwoord. Na om het even welk type wedstrijd, valt de keuze altijd op actief herstel.

Daarom volgt hieronder de praktijk.

Voor de wedstrijdloper wordt een herstelperiode van enkele weken geadviseerd met veel intervallen op een lage intensiteit. Het 'normale' tempo van de duurlopen moet liggen op 50 procent (voor recreanten) of 60 procent (wedstrijdathleten) van de variabele hartslag.

Hopenlijk inmiddels bekend bij gebruikers van de hartslagmeter.

bewerkt en samengevat uit eerder gepubliceerde artikelen

Peter Bakker