



Atllon

Tips voor een snel herstel tussen training en wedstrijden

Als duursporter willen we tijdens onze trainingsopbouw naar een groter vermogen na een zware training snel herstellen, om daarna met groter effect de trainingsopbouw te vervolgen. (lees ook o.a. de info, naar een groter vermogen op de website van www.triatlonedamvolendam.nl onder triatloninfo).

Na een enorme inspanning van een wedstrijd willen we het liefst zo snel mogelijk weer de training oppakken om ons op een volgend evenement voor te bereiden.

Te snel de training hervatten kan de gezondheid schaden en langdurige blessures veroorzaken.

Daarom de volgende tips voor een snel en volledig herstel:

Cooling-down of actief herstel

Sport massage

Lifestyle

Herstelvoeding

Rehydreren (vochtaanvulling)

Geestelijke ontspanning

Actief herstel

Het is bewezen dat na een intense inspanning een cooling-down ervoor zorgt dat het in onze spieren opgehoopte lactaat er sneller uit verdwijnt dan bij een passief herstel.

Lactaat is de naam voor het afvalproduct na spierarbeid en stijve spieren veroorzaakt

Rustig uitlopen of fietsen is na een training of wedstrijd altijd zinvol.

Sport massage

Na intense atletische spierinspanningen draagt sportmassage bij voor een sneller herstel. Een verhoogde spierspanning of stijfheid door een toenemende trainingsomvang kan door massage van het spierweefsel worden opgeheven.

Doortrainen met een te hoge spierspanning kan blessures veroorzaken.

Lifestyle

Voldoende rust en slaap wordt als een van de belangrijkste herstelfactoren gezien.

Onvoldoende rust leidt tot mindere prestaties. Het innemen van alcohol na een training of wedstrijd belemmert een snel herstel. Na alcohol inname over gaan tot een hersteldieet is dan ook zinloos geworden. Voor het leveren van topsportprestaties is aan te raden zeer matig te zijn met het gebruik van alcohol.

Herstelvoeding

Glycogeen (uit koolhydraten) is de belangrijkste energiebron

voor spieractiviteit. Het is belangrijk om tijdens zware trainingsoopbouw voldoende koolhydraten in te blijven nemen. (o.a. aardappels, brood, rijst, macaroni)

Intense training veroorzaakt de afbraak van spierweefsel. Het innemen van eiwitrijke voeding leidt tot een snel herstel van de spierschade. Belangrijk is dat de inname van een eiwitoudende hersteldrank of maaltijd binnen een uur na de inspanning plaats vindt.

Vochtaanvulling (rehydreren)

Grote hoeveelheid lichaamsvocht kunnen zijn verdwenen bij langdurige inspanningen tijdens training of wedstrijd. Ook mineralen, zoals natrium en kalium zijn uitgezweet. Het terug brengen van de vochtbalans en mineralen is na een inspanning een belangrijk onderdeel van het herstelproces. Zeker als er onder warme en of vochtige omstandigheden is gepresteerd. Bij sportwinkels en in sportcentra zijn speciaal mineraalhoudende hersteldranken te koop.

Geestelijk ontspanning

Tijdens zware inspanning heeft ons zenuwstelsel nogal wat te verduren. Het gevoel van vermoeidheid wordt niet alleen veroorzaakt door de grote spierarbeid. Het zenuwstelsel heeft onder 'hoogspanning' gestaan. Het heeft alle lichaamsfuncties in opperste staat van activiteit gebracht. Het lichaam is voorzien van allerlei stoffen zoals adrenaline en endorfine die ervoor zorgen dat we snel reageren en minder pijn voelen. Het is daarom belangrijk weer snel na een inspanning het lichaam terug te brengen naar een geestelijke ontspanning. Dit kan doormiddel van ontspanningsmassage, luisteren naar relaxte muziek, een warm bad, een wandeling of simpel, lichaam en geest rust te geven door even te slapen.

