



# *Optimaal herstellen* NA JE TRAINING

## **Met deze 6-daagse challenge haal je alles uit je training!**

Je bent net klaar met sporten en je voelt je geweldig!  
Niet vergeten: het geheim van een goede workout zit hem in de  
herstelfase na je training.

**Weet je niet precies wat goed herstellen inhoudt?**  
Met deze tips kun je aan de slag.

DAG  
**1**

DAG  
**2**

DAG  
**3**

DAG  
**4**

DAG  
**5**

DAG  
**6**

# Leer over de voordelen van herstel

Sporten is goed voor je gezondheid, maar zorgt ook voor spanning in je lichaam.

De rust- en herstelperiode na je work out is daarom essentieel. De cooling down is niet alleen bedoeld om spierpijn te voorkomen, maar ook om beter te herstellen van het sporten.



## Je hartslag gaat geleidelijk omlaag

Tijdens een intensieve training kan je hartslag snel toenemen. Wanneer je abrupt stopt, heeft dat invloed op je bloedcirculatie en kun je duizelig worden.



## Je spieren kunnen herstellen

Een simpele cooling down kan ervoor zorgen dat je minder of geen spierpijn krijgt, doordat er zuurstof en voedingsstoffen aan je lichaam worden afgegeven.



## Je voorkomt blessures

Je workout afsluiten met wat rustige stretch-oefeningen heeft een positief effect op je gewrichten en spieren en zorgt ervoor dat je blessurevrij blijft.

## JE DOEL VANDAAG

Train vandaag 3 minuten langer dan normaal.  
Vertraag je tempo en haal een aantal keren diep adem.

DAG  
1

DAG  
2

DAG  
3

DAG  
4

DAG  
5

DAG  
6

# Wees niet te streng voor jezelf

Wanneer je de behoefte van je lichaam negeert om te rusten en te herstellen, zal je ervaren dat je niet zoveel merkt van de voordelen van sporten. Je lichaam krijg de verkeerde signalen en begint extra stresshormonen aan te maken. Dit kan leiden tot ongewenste gewichtstoename en een verzwakt immuunsysteem.

## 5 TEKENEN DAT JE LICHAAM MEER HERSTEL NODIG HEEFT

- 1 Je hebt geen energie en bent uitgeput
- 2 Je spieren doen dagenlang pijn\*
- 3 Je kracht en uithoudingsvermogen nemen af
- 4 Je slaapt slecht
- 5 Je bent vaker verkouden

\*Lichte pijn is normaal na een nieuwe workout of wanneer je de workout zwaarder maakt

## JE DOEL VANDAAG

Verlicht de spanning op je spieren en maak deze los: ga op je rug liggen met je billen dichtbij de muur. Leg je benen tegen de muur omhoog en relax.

DAG  
1

DAG  
2

DAG  
3

DAG  
4

DAG  
5

DAG  
6

# Ontwikkel een post-workout routine

Naast het **verlagen van je tempo gedurende 3 tot 10 minuten aan het einde van je workout**, is het ook raadzaam om je sessie te eindigen met een **aantal goede stretch-oefeningen waarmee je alle grote spiergroepen aanpakt**. Start met deze simpele oefeningen; houd deze per kant 30 tot 60 seconden vast.



## Stretch: hamstring

Ga op de grond zitten met één been naar voren en de andere met de onderkant van je voet tegen de binnenkant van je dijbeen. Leun naar voren en probeer je tenen (of scheenbeen) aan te raken. Herhaal deze oefening aan de andere kant.

## Stretch: billen & heupen

Houd eventueel de achterkant van een stoel vast voor balans. Kruis je linker enkel over je rechter bovenbeen en buig je knie (alsof je op een stoel gaat zitten) totdat je een lichte stretch voelt bij je billen. Herhaal deze oefening aan de andere kant.



## Stretch: bovenbenen

Houd eventueel de achterkant van een stoel (of boom) vast voor balans. Til één been op naar achteren en pak je voet vast. Trek je voet zachtjes richting je bil. Herhaal deze oefeningen aan de andere kant.

## Stretch: schouders & borstspieren

Ga met je rug naar de muur staan, op ongeveer 30cm afstand. Beweeg één arm naar achteren en plaats de palm van je hand en je onderarm tegen de muur (met je duim omhoog). Beweeg je bovenlichaam rustig van de wand af totdat je een stretch voelt in je borst en schouder. Herhaal deze oefening aan de andere kant.



## JE DOEL VANDAAG

Pas jouw trainingstijd aan zodat je de cooling down kunt integreren.

# 3 stappen om jezelf weer op te laden

Wat je eet en drinkt heeft veel invloed op de snelheid waarmee je herstelt van een workout. Om jouw energieniveau weer op peil te krijgen, adviseren we je het volgende\*:

1

## Koolhydraten

Koolhydraten geven jouw lichaam en hersenen de brandstof om te herstellen na een training.

2

## Proteïne

Proteïne en aminozuren helpen jouw spieren te herstellen.

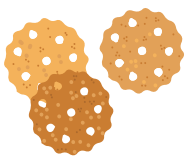
3

## Hydratatie

Voldoende drinen voorkomt verkramping en vermoeidheid van je spieren.

\*Afhankelijk van het type sport;  
bij duursport zijn koolhydraten belangrijker en bij krachttraining eiwitten

## POWER SNACKS



+



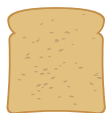
Volkoren crackers + kaas



+



Magere kwark + fruit



+



Volkoren boterham + gekookt ei

## JE DOEL VANDAAG

Zorg dat je wat power snacks inslaat voor na je workout!

DAG  
1

DAG  
2

DAG  
3

DAG  
4

DAG  
5

DAG  
6

# Slaap meer, slaap beter

Slaap is één van de belangrijkste onderdelen van een goed herstelprogramma. Tijdens je slaap produceert je lichaam hormonen die verantwoordelijk zijn voor spierherstel. Wanneer je niet voldoende slaapt, krijgt je lichaam niet de kans volledig te herstellen.

**Mensen die minder dan 8 uur per nacht slapen, hebben 2 keer zoveel kans op een sportblessure dan mensen die wel 8 uur of meer slapen.**

## KRUIP ER EENS VROEG IN

**Ga 15 minuten eerder naar bed dan normaal.**



Probeer deze nieuwe bedtijd een week vol te houden en kruip er de week erna nog een kwartiertje eerder in.

Doe dit iedere week, totdat je 7 tot 8 uur slaap krijgt per nacht.

## DAGDOEL

Heb je gesport? Houd de oefeningen van dag 3 vandaag 5 seconden langer vast.

DAG  
1

DAG  
2

DAG  
3

DAG  
4

DAG  
5

DAG  
6

## Rustig aan...

Ondanks dat het belangrijk is om iedere dag te bewegen, hoeft niet iedere workout intensief te zijn. Het is goed om 2 dagen rustiger aan te doen na een high-intensity training, zodat jouw lichaam de mogelijkheid krijgt om te herstellen.

**Denk hierbij aan een van onderstaande activiteiten:**



- 30 minuten wandelen
- een stukje fietsen
- rustige yoga-oefeningen
- rustig wat baantjes zwemmen
- werken in de tuin

  
mindful  
enjoy health

*Optimaal herstellen*  
NA JE TRAINING