
Rust en herstel - bron: MountainBikePlus

Introductie - Training is gebaseerd op het principe van het toedienen van een prikkel aan het lichaam, waarna het zich aanpast aan die prikkel. Wordt de verstoring door de prikkel op het juiste moment en met de juiste intensiteit toegediend, dan gaat het lichaam steeds gemakkelijker om met deze verstoring. Belangrijk is dat de verstoring optreedt op het moment dat het lichaam voldoende is hersteld van de vorige verstoring. Komt de training (structureel) te vroeg, dan raak je overtraind. Komt de training echter te laat dan ben je terug bij af en zal er geen progressie te zien zijn. Bij optimaal geplande trainingsprikkel is er sprake van de zogenaamde “supercompensatie”.

Herstel - Herstel is globaal te verdelen in een mentaal en fysiek deel. Wellicht ken je het verschijnsel dat je ondanks een wedstrijd of een zware tocht een dag later een goede prestatie neerzet. Puur omdat je er “zin in had”. Het is beter om de mens als geheel te zien, maar om het begrip herstel toe te lichten is het handig om de onderstaande verdeling toe te passen.

Mentaal herstel - Het kan zijn dat je fysiek gezien (rusthartfrequentie, geen spierpijn, etc.) prima in staat bent om een volgende training op te pakken, maar je gewoonweg geen zin hebt. Met tegenzin een zware intervaltraining doen heeft minder effect dan wanneer je er met volle overgave mee bezig bent. Als je structureel geen zin hebt is het belangrijk om uit te zoeken waardoor het komt dat je geen zin hebt. De oorzaak kan fysiek zijn, maar kan ook te maken hebben met drukte thuis of op het werk.

Fysiek herstel - Zoals gezegd: Trainen is je lichaam zo laten schrikken dat het even van slag is. Het “van slag zijn” kan zich uiten in: coördinatieverlies, spierpijn, vermoeidheid, en energietekort. Bekende situaties zijn spierpijn en energietekort. Waardoor spierpijn wordt veroorzaakt is niet geheel duidelijk, maar dat het niet door ophoping van melkzuur (lactaat) komt is inmiddels wel duidelijk. Lactaat (melkzuur) wordt heel snel door het lichaam omgezet en is dan ook na een paar uur niet meer aanwezig. Daarnaast moet lactaat niet worden gezien als afvalproduct maar een nuttige energiebron die door het lichaam zelf wordt aangemaakt. “Verzuring eruit fietsen” na de wedstrijd of een zware toertocht heeft daarom niet veel zin.

Bij inspanning op hoog niveau gebruiken de spieren glycogeen. Als deze voorraad op is kan er niet meer op hoog niveau worden gesport en duurt het ongeveer twee dagen voordat de voorraad weer is aangevuld. Om deze weer zo snel mogelijk op peil te brengen is het belangrijk om meteen na de inspanning koolhydraten tot je te nemen.

Wanneer hersteld? - De snelheid waarmee je hersteld is afhankelijk van geslacht, leeftijd, getraindheid en verschilt daarnaast per persoon. Een duurtraining op ‘vetverbranding’ kan zo

goed als onbeperkt worden uitgevoerd, terwijl intervaltrainingen op ‘koolhydratenverbranding’ elkaar niet te snel mogen opvolgen.

Training heeft niet alleen invloed op spieren en energiesystemen, maar ook op een belangrijk deel van je hersenen en je bijnieren (aanmaak adrenaline). Stress op deze structuren zorgt voor aanmaak van hormonen waarmee omstandigheden worden gecreëerd, waarin beschadigd weefsel kan worden opgebouwd en herstelprocessen goed functioneren. Hierdoor kan het voorkomen dat je voor je gevoel hersteld bent, maar dat je “interne huishouding” nog van slag is en je prestatie achter blijft. Dit kan soms dagen of weken duren.

Een eenvoudige en bruikbare maat voor de mate van herstel is de rusthartslag. Als je die combineert met de zogenaamde Heart Rate Variability (HRV), de tijd tussen de hartslagen, dan kan dat een goede indicatie geven met betrekking tot je herstel.

Versneld herstellen - Het lichaam heeft vooral tijd nodig om beschadigde structuren en systemen te herstellen. Voor het herstel van structuren en systemen in het lichaam is het belangrijk dat er voldoende bouwstoffen aanwezig zijn. Dat is mogelijk vele malen belangrijker dan alle methoden om afvalstoffen af te voeren. Met voeding (niet alleen koolhydraten, eiwitten, vetten e.d. maar vooral voedingsstoffen) is mogelijk het meeste effect te behalen. Recent zijn aanwijzingen gevonden dat massage mogelijk een ontstekingsremmend effect heeft op belast spierweefsel, maar harde conclusies ontbreken nog. Veel behandelingen en methoden (wisselbaden, massages, rustige hersteltraining) geven voornamelijk een lekker gevoel. Dit moet niet worden onderschat, lekker ontspannen zijn is goed voor het mentale herstel.

Conclusie - Samenvattend: er is nog maar weinig bekend over het werkelijke effect van allerlei herstelbevorderende methoden. Het lichaam geeft aan wanneer het hersteld is en is goed in staat om zelf te herstellen wanneer je het de kans geeft. Een dooddoener, maar heel sterk van toepassing in dit geval: kijk en luister goed naar je lichaam. Is je urine donkergeel, voel je wat slapjes, is je rusthartslag sterk verhoogd, heb je spierpijn, ben je moe? Ga niet trainen maar geef je lichaam de tijd om zichzelf te herstellen. Zorg voor voldoende slaap, eet gezond en gevarieerd. Kijk vooral naar de voedingsstoffen die je binnen krijgt of laat je adviseren. Hersteltraining is vaak meer voor de mentale geruststelling dan dat het werkelijk je herstel versnelt.