

Herstellen na Inspanning

Wielrenners rijden vaak meerdere wedstrijden in de week. Het is dan ook van belang zo snel mogelijk te herstellen na de geleverde inspanning om zo goed mogelijk aan het vertrek te kunnen staan van de volgende wedstrijd. De juiste voeding na inspanning en de juiste hersteltraining kan het herstel bespoedigen.

*Drs Melvin Kantebeen,
inspanningsfysioloog
Sportadviesbureau ConTest
www.contest.nl*

*Dr Tim Takken,
inspanningsfysioloog.
Universitair Medisch
Centrum Utrecht
www.timtakken.com*

In de eerste twee uur na inspanning is de aanmaak van glycogeen (suikers) in de spier 7-8% van de totale lichaams-hoeveelheid per uur; normaal is dat 5% per uur. Hier moet je als renner dus slim gebruik van maken. Het is dan ook verstandig na de wedstrijd zo snel mogelijk voldoende 'snelle' koolhydraten (suikers) in te nemen. Dit zijn eenvoudige suikers die snel in het bloed worden opgenomen. Deze suikers hebben een hoge zogenaamde glycemische index, een maat voor de stijging van de bloedsuikerspiegel door de suikers in de voeding. Producten met een hoge glycemische index zijn witbrood, (bruine) bananen en sportdrank. Aangezien de tijd tot volledig herstel van de glycogeenvoorraden met de juiste voeding minimaal 20 uur is, is het van belang om meteen na de wedstrijd te beginnen met herstellen.

SPORTDRANK

Voor een optimaal herstel heb je 1,2 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht per uur nodig. Dit wil zeggen dat als je 70 kilogram weegt, je 84 gram koolhydraten per uur naar binnen moet werken. De eerste periode na de inspanning kan je de koolhydraten het beste nuttigen in de vorm van een sportdrank. Hiermee worden tegelijkertijd de vochtverliezen weer aangevuld. Uit onderzoek is gebleken dat de aanvulling van koolhydraten sneller verloopt als aan de sportdrank bepaalde eiwitten (leucine en fenylalanine) zijn toegevoegd. De nieuwe sportvoeding PeptoPro, die mede door NOC*NSF is ontwikkeld, gebruikt deze methode. In principe werkt deze methode net zo goed als de 1,2 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht, maar is er door de combinatie met eiwitten een kleinere hoeveelheid koolhydraten per uur nodig om toch een optimaal herstel te hebben. Dit lijkt met name een uitkomst voor sporters die niet zoveel dorst hebben na inspanning. Overigens vinden sommige sporters (eiwithoudende) sportvoeding niet lekker en nemen zij liever Cola. In 100 ml cola (Regular) zit ongeveer 10,6 gram suikers, 2 blikjes cola na de finish zijn dus ruim vol-

doende voor een optimaal herstel in het eerste uur na de wedstrijd.

UITFIETSEN

De beste manier om na een zware inspanning te herstellen is rustig een half uurtje uitfietsen en niet complete rust. Meer dan 70 jaar geleden werd al gevonden dat inspanning op een lage intensiteit (op 50-70 procent van de maximale hartfrequentie) het herstel versnelt. Tijdens inspanning met een lage intensiteit wordt onder meer melkzuur verbruikt door de hartspeer en door de langzame spiervezels. Aangezien de afbraak van melkzuur op dat moment groter is dan de aanmaak zal de totale concentratie in het bloed dalen. Afhankelijk van de zwaarte van de daarvoor geleverde inspanning en het actieve dan wel passieve herstel is het melkzuur na maximaal 2 tot 3 uur uit je lichaam verdwenen. Verder zal er door een actief herstel minder vochtophoping in de spier blijven bestaan na inspanning en

zal je minder last hebben van stramme benen na afloop van de wedstrijd. Dit is zeker belangrijk als je meerdere wedstrijden op een dag rijdt, zoals op de baan of bij een omnium. Tussen de wedstrijden door rustig uitfietsen met een lage hartfrequentie (onder 140 slagen per minuut), op bijvoorbeeld een 'ouderwetse' rollenbank, is dan zeer verstandig. Er zijn aanwijzingen dat een goede massage, naast uitfietsen, een aanvullend effect heeft op het herstel na zware inspanning. Massage alleen is veel minder effectief dan uitfietsen. Het rekken van de spieren na inspanning heeft geen positief effect op het herstel na inspanning.

CONCLUSIE

Na inspanning kan het herstel worden versneld door regelmatig – elk half uur – een hoeveelheid koolhydraten te nemen. Daarnaast is uitfietsen op een lichte intensiteit zeer effectief om het herstel te bevorderen. 🍷



Foto: ANP Foto/Vincent Jannink