



Recuperatie na de training

Recuperatie is een belangrijk onderdeel van de training. Enerzijds is het de bedoeling het herstel van je lichaam te bevorderen en anderzijds heeft het als doel je lichaam zo goed mogelijk te laten reageren op de gegeven trainingsstimulus. Optimale recuperatie is vooral belangrijk wanneer je dagdagelijks, of zelfs meermaals per dag traint.

Vocht

Hydratatie is het meest voor de hand liggende, maar toch dikwijls verdrongen aspect wanneer we spreken over herstel. Geef nu zelf toe, wie is er niet blij wanneer hij/zij na de training plots een halve kilo minder weegt? Spijtig genoeg is dit waarschijnlijk vooral vochtverlies en geen effectief gewichtsverlies. Wie een halve kilo verliest op de training moet meer drinken! De vochtbalans kan je gemakkelijk herstellen door **1,5x het verloren gewicht¹** opnieuw bij te drinken. Zorg dat je dit doet vóór de volgende training start, anders start je die training al meteen gedehydrateerd. Vochtverlies is ook prestatieverlies en dat willen we dus zoveel mogelijk vermijden.

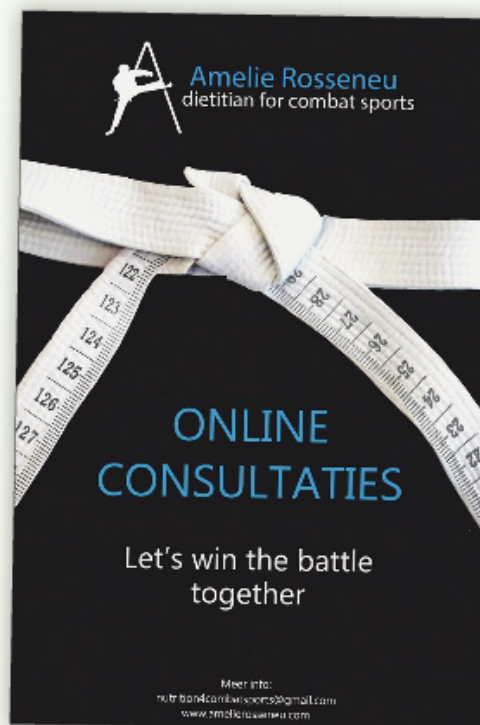
Koolhydraten

Na de training is het belangrijk de glycogeenvoorraad (suiker in de spieren) zo goed mogelijk te herstellen, zeker wanneer je een volgende intense training hebt in minder dan 8 uur tijd. Normaal is dit een vrij traag proces, maar wie vlak na de training zorgt dat hij meteen koolhydraten inneemt, kan genieten van een versneld herstel. Hoeveel koolhydraten je moet innemen hangt een beetje af van hoeveel glycogeen je nog hebt in je lichaam. De algemene richtlijn is **1-1.2 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht per uur¹** gedurende de eerste 4 uur te nuttigen. Voor judoka's is het meestal voldoende een koolhydraatrijke snack meteen na de training te eten en nadien voor een koolhydraatrijke maaltijd te kiezen. Hou in het achterhoofd dat we sporten in gewichtscategorieën, te veel van het goede is dus ook niet goed. Ons energieverbruik ligt bovendien een stuk lager ligt dan bij bijvoorbeeld marathonlopers.

Eiwitten

Eiwitten zijn belangrijk, enerzijds voor het herstel en anderzijds voor de opbouw van je spieren. Wanneer eiwitten meteen na de training worden opgenomen, kan de synthese van de spieren optimaal verlopen. Om die reden is het drinken van whey eiwitshakes zo populair bij krachtssporters. Na de training neem je liefst **0.25-0.3 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht¹** op. Dit eiwit is bij voorkeur rijk aan leucine, een aminozuur dat veelvuldig aanwezig is in melkeiwit (whey en caseïne) en een onderdeel van BCAA² is.

Whey eiwit is een melkeiwit dat snel wordt opgenomen in het lichaam en dus ideaal is na een training. Caseïne eiwit is een melkeiwit dat trager wordt opgenomen door het lichaam en vooral gebruikt wordt tijdens een nachtelijk herstel. Vandaar het advies een glas melk of een caseïne eiwitshake te drinken voor het slapen gaan.



Andere methodes die het herstel bevorderen

Voeding is een belangrijk onderdeel van een optimaal herstel, maar is ver niet het enige. Andere belangrijke aspecten zijn een gepaste cool down eventueel gevolgd door stretching. Ook koud water emersie, het gebruik van een sauna, een goede massage of een foam roll sessie kunnen helpen om je lichaam te laten bekomen van een zware inspanning. Vergeet zeker niet voldoende te slapen! Een goede kwaliteits- en voldoende lange nachtrust zijn onontbeerlijk voor een atleet.

Voorbeelden

Enkele voorbeelden van een goede snack meteen na de training:

- Whey proteïne shake en 2 boterhammen met confituur;
- Potje Skyre yoghurt natuur en 2 sneetjes peperkoek;
- Proteïne reep met een handvol rozijnen;
- Magere melk met een kopje muesli en een banaan.



Amelie Rosseneu

¹ Thomas, D.T., Erdman, K.A., Burke, L.M. (2016). Nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(3):543-68.

² Jager, R., Kerksick, C.M., Campbell, B., Cribb, P.J., Wells, S.D., Skwait, T.M., ..., Antonio, J. (2017). *International society of sports nutrition*

