

# Hardlopen & rust - Erik van Viegen

In eerste instantie lijkt bovenstaande tegenstrijdig, maar beide begrippen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Na elke inspanning evenredig rust nemen voor herstel. Het klinkt zo logisch en toch vereist het enorme discipline om hierin de balans te houden. Een aantal aandachtspunten om hardlopen & rust in balans te houden.

## Belastbaarheid

Iedere individuele loper heeft een bepaalde grens van lichamelijke belasting. Indien men die grens bereikt, of die in beperkte mate overschrijdt, zal er de volgende dag lichte spierpijn zijn, die een dag later weer is verdwenen. Dit is een gezonde vorm van herstel.

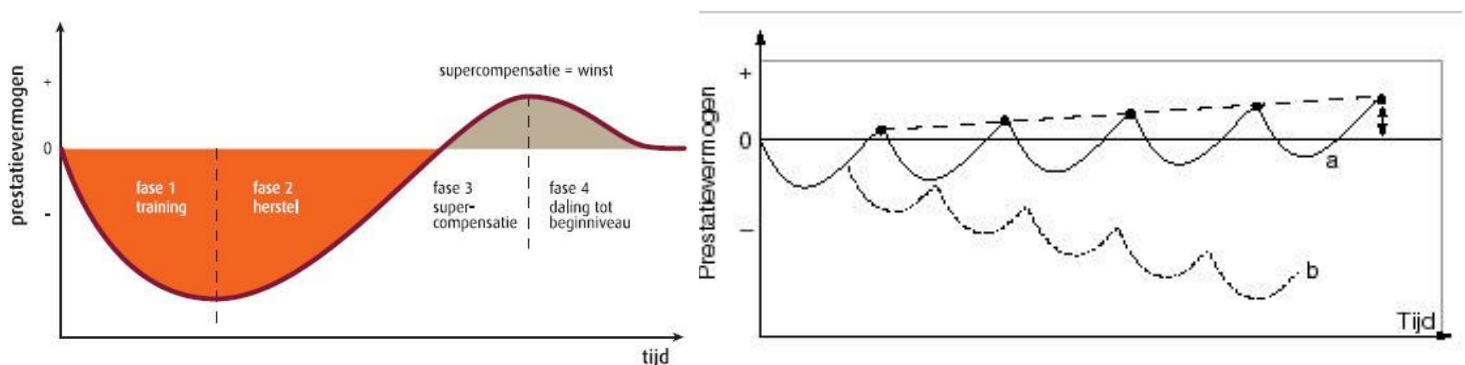
Indien de inspanning (veel) zwaarder is dan de belastbaarheid, zal de spierpijn heftig en meerdere dagen voelbaar zijn. Als je in deze periode nogmaals een (te) zware inspanning doet, raken de spieren nog meer beschadigd en is dat het begin van een blessure.

## Supercompensatie

Bij elke inspanning treedt er beschadiging op in de spieren. Rekening houdend met jouw eigen belastbaarheid en herstel, zullen de spieren zich herstellen en hierdoor sterker worden. Deze reactie van verbetering van spierkracht heet *supercompensatie* en geeft ook mentaal een positief gevoel.

Juist in deze herstelfase schuilt het gevaar dat je het gevoel hebt meer aan te kunnen dan op dat moment fysiek mogelijk is. Als je tijdens de herstelfase een volgende behoorlijke training doet of wedstrijd loopt, beschadigen de spieren voordat ze zijn hersteld en ontstaat het tegenovergestelde effect: de spieren raken verder beschadigd. De spierkracht neemt verder af, met blessures als gevolg.

Onderstaand de afbeelding van supercompensatie: na inspanning en voldoende hersteltijd treedt verbetering van de spieren op. Daarnaast de grafiek met de vergelijking tussen (a) balans in training en herstel en (b) verdergaande spierbeschadiging indien onvoldoende tijd voor spierherstel wordt genomen (ook wel overtraining geheten).



## Balans

Tijdens trainingen en wedstrijden is het van groot belang om je bewust te worden van de intensiteit van je inspanning en het aansluitende herstel. Als dit in balans is, zul je merken dat je vooruitgang boekt.

Enkele tips om enerzijds trainingen/ wedstrijden en anderzijds herstel te optimaliseren:

- Maak bewust een planning van de wedstrijden die je wilt lopen in het komende jaar.
- Neem voldoende tijd voor de trainingsperiode (voorbereiding).
- Houd rekening met de opbouw in zaagtand-motief --> drie trainingen opbouwend in afstand/zwaarte; de vierde training een stapje terug.
- Na elke wedstrijd een herstelperiode. Herstelperiode na 10km = 1 week, 21km = 2 weken en marathon = 4 weken. De eerste week na een wedstrijd alleen dinsdag de warming-up en max. 3 km uitlopen en in die week alternatieve inspanning als fietsen, wandelen of zwemmen.

Heb je vragen over een trainingsschema, deelname aan een wedstrijd of wat te doen bij signalen van blessures, vraag het gerust aan de trainers. Ook in 2016 zullen we extra aandacht besteden aan voorkomen van blessures. Namens de trainers wensen wij jullie allemaal een uitdagend loopjaar!