

De hersteltijd na een toertocht is onder andere afhankelijk van je conditie, leeftijd, trainingsleeftijd, weersomstandigheden tijdens de wielertocht, herstelmaatregelen na afloop en hoe diep je bent gegaan.

De eerste uren na de toertocht

- Door het volgen van een herstelschema zal je een stuk(je) sneller herstellen van een toertocht.
- Doe een Cooling Down om de afvalstoffen beter af te voeren, lichaamstemperatuur te laten zakken en spieren op lengte te brengen.
- De eerste uren na een zware inspanning is de belangrijkste fase in de aanvulling van de energievoorraden (vooral koolhydraten) en vochthuishouding. Elk uur dat de aanvulling langer op zich laat wachten kan betekenen dat het herstel een dag langer duurt. Probeer na afloop per half uur zo'n 45 gram gemakkelijk verteerbare en goed opneembare koolhydraten te gebruiken. Hierbij kan je denken aan: pasta, rijst, aardappelen, bananen, brood, suiker, zoet beleg en koolhydraatsupplementen. Probeer per kwartier ook kwart liter te drinken. Normaal is op deze wijze binnen 48 uur de energievoorraad herstelt. Houd er ook rekening mee dat als je geen honger hebt je lichaam toch niet voldoende heeft gekregen. Neem daarom in de loop van de dag/avond nog wat extra.

De eerste trainingen

- Wanneer je na een dag of twee al behoorlijk hersteld bent kan je een rustige hersteltraining doen van 30 tot 60 minuten. Door deze activiteiten wordt de bloedcirculatie verbeterd. Actieve rust is veel beter voor het herstel dan geen lichaamsbeweging.
- Afhankelijk van het herstel plan je de eerste week nog maximaal twee trainingen. Deze trainingen zijn ook weer afhankelijk van je herstel: een rustige duurtraining van maximaal 45 minuten (voor degene die slecht hersteld zijn) tot een rustige of iets vlottere duurtraining van 90 minuten (voor degene die al goed hersteld zijn).
- Doe je hersteltrainingen in een ontspannen en rustig tempo. Hierbij is je hartslag maximaal 75% van de anaërobe drempel. Voor iemand met een drempel van 175 betekent dit een hartslag onder de 131.

- Door de rustige hersteltraining gaan ook de kleinste bloedvaatjes in de spieren gemakkelijker zuurstof en koolhydraten opnemen en afvalstoffen afvoeren.
- Doe tegen het einde van de training ook een stuk of wat korte versnellinkjes (dus niet sprinten) van 200 meter.
- Als de hersteltrainingen goed is uitvoert voel je je direct na afloop al beter.
- Laat je ook niet verleiden door toch intensiever te trainen.
- Besteed meer tijd aan de Warming-up en cooling-down.

Tips

- Neem gewoon genoeg tijd om te herstellen. Conditieverlies valt reuze mee.
- Je kunt ook zonder fietscomputer gaan trainen. Aan je trainingen stel je dan minder eisen.
- Een verhoogde rusthartslag van 10 of meer slagen dan normaal betekent dat je nog niet voldoende hersteld bent.
- Positief denken over je prestatie zal ook helpen. Je hersenen maken dan meer positieve stofjes aan.
- Begin pas met een nieuw trainingsschema als je helemaal hersteld bent.
- Actieve rust is veel beter voor het herstel dan geen lichaamsbeweging.
- Leer te je te luisteren naar je lichaam. En doe wat met de signalen die je lichaam geeft.
- Neem als je wat ouder bent meer tijd voor het herstel.
- Over de volgende stelling zijn de meningen verdeeld. Na afloop van een wielertocht de spieren niet rekken of laten masseren, omdat ze daar alleen maar verder kapot van gaan. Het is echter ook zo dat massage de afvalstoffen afvoert.
- Probeer ook eens een hersteldrankje bestaande uit 70% eieren en 30% melk of 50% melk en 50% aardappelen.

- Een sauna bezoek bevordert het herstel. Door de warmte wordt de bloedsomloop verbeterd en daarmee de afvoer van afvalstoffen en aanvoer van bouwstoffen.