

*Herstelmethodes
door
Geert Lammertyn*





Recovery
Modalities

Therapeutic
Treatments

Monitoring

Training plan

Nutrition - Sleep - Stress Management



Slaap is het meest essentiële

Voldoende slaap is een essentieel onderdeel van elke sporter.

Slaap is van levensbelang voor het herstel van ons lichaam na alle activiteiten overdag. Afhankelijk van ons recuperatievermogen, onze recuperatiesnelheid en de intensiteit van inspanningen die we leverden tijdens de dag, hebben we meer of minder recuperatie nodig.

Sporters vragen meer van hun lichaam dan niet-actieve mensen. Met andere woorden als atleet moeten we de kwaliteit van onze slaap extra bewaken. Voldoende slapen en goed trainen werken progressie van je conditie in de hand.

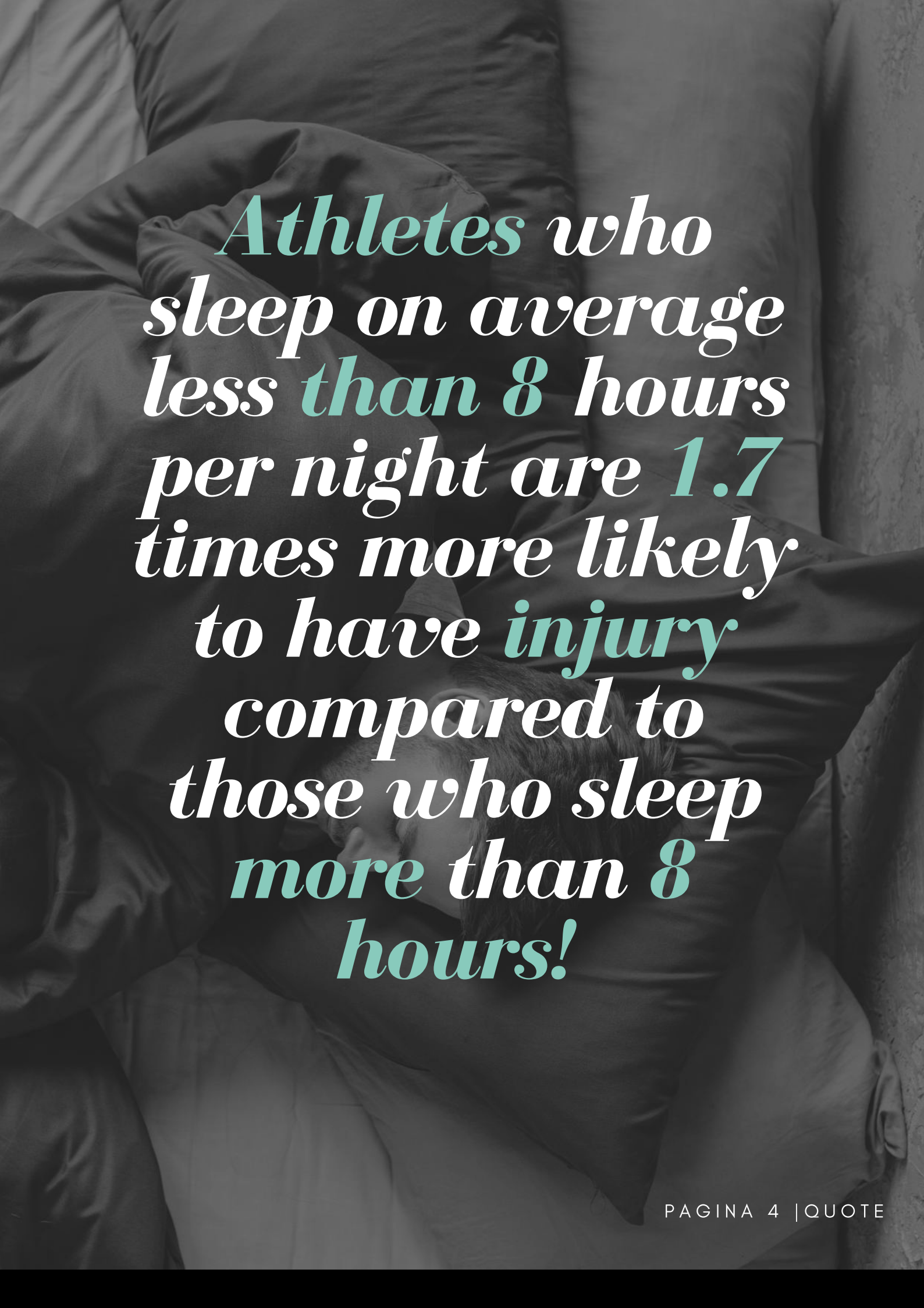


Enerzijds hebben we de mentale inspanning en vraagt het doorzettingsvermogen van de geest om trainingen vol te houden.

Anderzijds worden ook onze spieren extra uitgedaagd en vragen onze spiercellen meer energie en dus meer tijd en extra aandacht om te recupereren.

Enkele slaap tips:

- geen koffie na 16:00
- warme douche
- digital detox twee uur voor het slapen
- ademhalingsoefeningen
- avondwandeling
- dagboek (van je afschrijven)
- meditatie (zie app. headspace)
- één uur vroeger opstaan (minder stress gedurende de dag = beter slapen)

A grayscale photograph of a person sleeping in a bed, covered by a dark blanket. The person's head is resting on a pillow, and their face is partially visible. The background shows more pillows and the texture of the bedding.

*Athletes who
sleep on average
less than 8 hours
per night are 1.7
times more likely
to have injury
compared to
those who sleep
more than 8
hours!*



Voeding

Als sporter stel je doelen! Je wil het maximum uit jezelf halen en daar train je hard voor. Gezonde voeding geeft je energie om je trainingsdrive te versterken. Tijdens een training ga je soms tot het uiterste om je lichaam nadien te voeden voor een optimaal herstel.

Dankzij de juiste balans in koolhydraten, eiwitten en vetten worden je energievoorraden aangevuld zodat je zowel fysiek als mentaal ten volle kunt recupereren. Wat de ideale verhouding is hangt af van o.a je lichaamsbouw, het type sport, de intensiteit en het volume van je trainingen. Elke atleet is uniek en reageert anders op voeding.

Wees je bewust van wat je koopt en wat het voor je lichaam kan betekenen. Bewuste keuzes in je voeding zorgen voor een gelijkmatig energieniveau gedurende je dag. Gezonde voeding en het tijdstip van opname werken herstel positief in de hand.

Start je dag met een stevig ontbijt en ga voor glucose management. Met andere woorden hou je bloedsuiker spiegel zo stabiel mogelijk daar dit van groot belang is voor je algemene gezondheid en productiviteit.

Voeding = mentale en fysieke brandstof

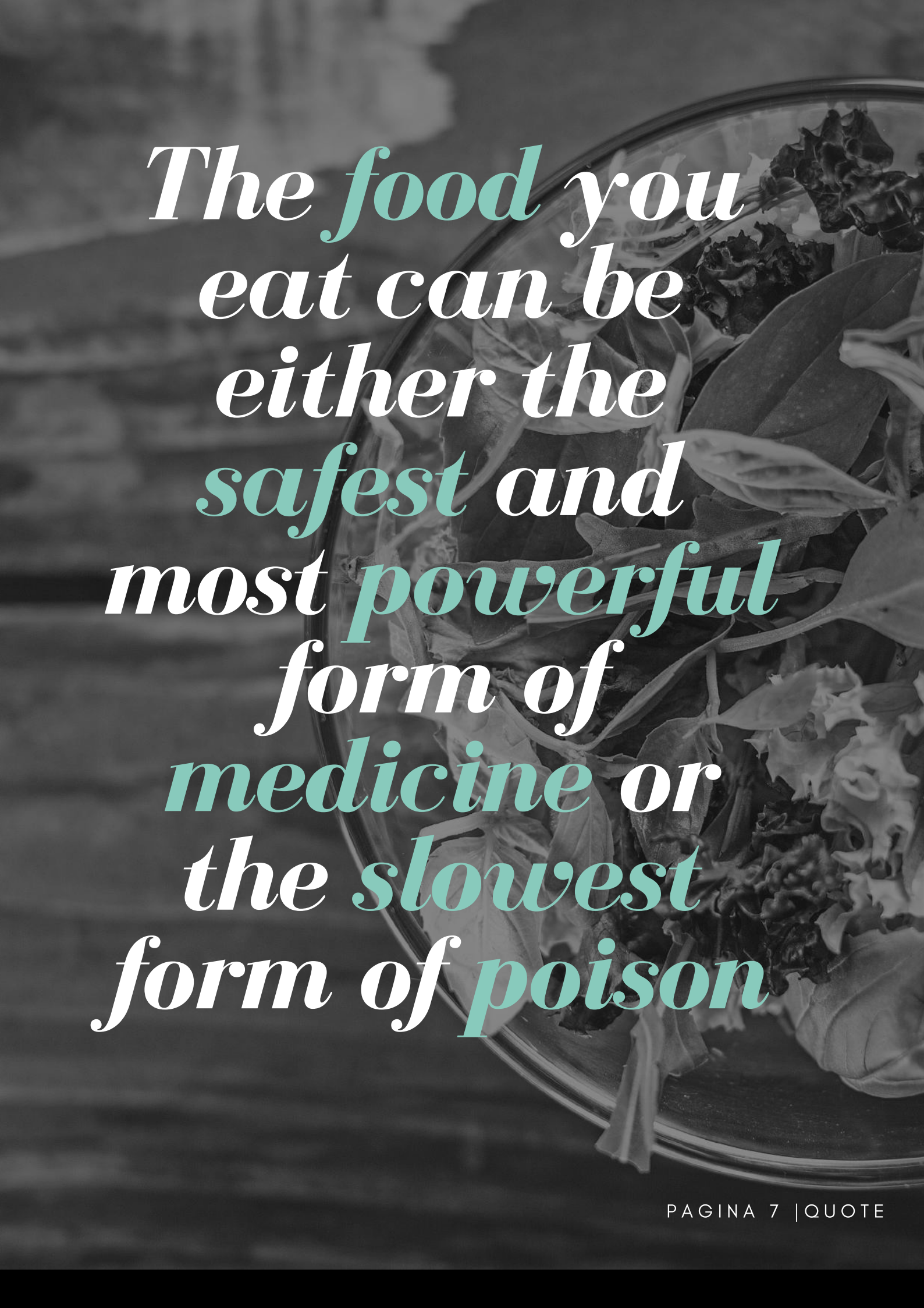


Gezonde snack? Wat en wanneer?

Op trainingsdagen dat we minder cardio volume of intensiteit trainen kan je voor snacks gaan met een groot aandeel aan gezonde vetten. Zoals een avocado, zwarte chocolade (plus 70% cacao), eitje, mozzarella.

Op trainingsdagen wanneer je veel volume en intensiteit traint kan je voor koolhydraat rijke snacks gaan zoals een peperkoek, rijst pudding, spelt pannenkoeken met blauwe bosbessen, bananen, havermout koekjes, appelmoes- of bananencake.

Ga voor variatie en eet met je volle aandacht.
#beMindFull



*The food you
eat can be
either the
safest and
most powerful
form of
medicine or
the slowest
form of poison*



Stress Management

Wat is stressbestendigheid?

Stressbestendigheid is wanneer je in stressvolle situaties rustig kunt blijven en nog steeds optimaal kunt presteren.

Waarom is stressbestendigheid belangrijk? Het leven van de meeste mensen in onze westerse wereld is behoorlijk stressvol. Als we deze levensstijl combineren met training stress (TSS) en daardoor onvoldoende herstellen kan het voor ons lichaam teveel worden en komen we nog zelden in ons parasympatisch (rest - digest) systeem. Door langdurige perioden in ons sympathisch (fight or flight) systeem te verblijven geraken we onvoldoende gerecupereerd met overtraining en burn-out als gevolg.

We trainen onze spieren, we trainen ons cardiovasculair systeem maar is het dan niet meer dan normaal om onze "MIND" ook te gaan trainen?



Stress Management Tips

- Begin je dag met één uur vroeger op te staan. De reden hiervoor is dat je op deze manier je dag rustig kan beginnen en starten met een stevig ontbijt.
- Gebruik een bullet journal waarin je je belangrijkste taken voor deze dag in kan noteren.
- Start je dag zonder je telefoon voor één uur
- Uitschrijven bij oude nieuwsbrieven
- Zondag = SCREEN-FREE DAY
- Geen GSM of laptop 90' voor het slapen gaan.
- Doe dagelijks een wandeling van 20'.
- Durf "nee" zeggen.
- Imperfectie = perfectie
- Ga voor een growth mindset

A silhouette of a person in a yoga pose, specifically a lotus position, is centered in the lower half of the image. The background is a grayscale landscape of rolling hills or mountains under a cloudy sky. The text is overlaid on the image, with some words in a teal color and others in white.

*We **trainen** onze
spieren, we trainen ons
cardiovasculair
systeem maar is het
dan niet meer dan
normaal om onze
"MIND" ook te gaan
trainen?*



Trainingsplan en monitoren

Iedere atleet moet je op een andere manier gaan coachen. Wat is de atleet zijn sport verleden? Doelstelling? Blessures? Job? Gezinssituatie? Doelstelling? Dit zijn zaken waar we als coach moeten rekening mee houden.

Hoe langer je een atleet kan trainen hoe beter je zijn recuperatie en adaptatie per trainingsprikkel kan inschatten. Alsook is de totale belastbaarheid bij iedere atleet anders.

Hoe meer een atleet communiceert hoe sneller we kunnen bijsturen waar nodig.

Dit kan gaan over werkpunten van voeding tot extra herstel of aanpassingen bij opkomende kwaaltjes.

Het is dus essentieel om als atleet een strak plan te hebben (jouw gps) die je naar je bestemming zal brengen. De weg naar je bestemming zal sowieso met ups en downs zijn. Hierop antciperen gaan we doen door alle trainingen goed te monitoren en te communcieren met je coach.

Coaching really is an individual philosophy – Mark Messier –



*"IF YOU **FAIL TO PLAN,**
YOU ARE **PLANNING TO**
FAIL"*



Therapeutische behandelingen

In bepaalde fasen wanneer het volume en intensiteit van je trainingen raden we aan om op wekelijkse naar een sportmasseur te gaan.

Op maandelijkse basis is een FST sessie ook aan te raden. Wat is Fascial Stretch Therapy (FST)? Fascial Stretch Therapy (FST) is een dynamische en efficiënte manier om je lichaam te verzorgen. Het is een zachte stretchtherapie die volledig pijnvrij verloopt. Tijdens de therapie werken we op de fascia, het primaire bindweefsel in ons lichaam.

Hierbij leggen we de focus op elk aspect van de beweging, van spieren over organen tot zenuwen. Het doel van FST is om je flexibiliteit en souplesse te verhogen, pijn te verminderen en je meer bewegingsvrijheid te geven. FST kan bovendien bijdragen tot een sneller herstel van blessures doordat bloedtoevoer naar de spieren gestimuleerd wordt. Ook sportprestaties kunnen zo verbeterd worden. Wil hier meer info over kan je mij via mijn website contacteren.

<https://www.geertlammertyn.com/coaching/fascial-stretch-therapy>



*"Massage day is the
best day of the week"*



Recovery modalities

Mijn favoriete manieren als coach en atleet om je recuperatie te gaan ondersteunen zijn:

- Koude therapie
- Yin Yoga
- Meditatie
- Ademhalingsoefeningen
- Self myofascial release
- Magnesium bad (met epsom salt)
- Thera gun
- Recovery kussen van @blackroll
- Wandeling in de natuur
- Bij mijn familie zijn.
- Knuffelen
- Digitale detox



*"Training + Rest =
Growth Performance"*

PARTNERS

Slow life

Q-life

Peak Performance

Strong Supplies

Blackroll

