



Warm up en cool down

Als recreatieve renner lijkt een warming up en cooling down niet zo belangrijk als bij een wedstrijdrenner. Echter, ook voor ons als niet-wedstrijdrenners heeft een goede warming up en cooling down zo zijn voordelen.

Vaak beginnen we ons trainingsronde met een veel te hoge intensiteit. Zeker wanneer we in een groep fietsen, beginnen we vaak net iets te hard. En met name dan die mensen die voorop rijden en alle wind vangen. Maar ook wanneer we alleen rijden en onze fietsapp (zoals Strava) hebben aangezet. Dan is de warming up en cooling down niet bevorderlijk voor ons fietsgemiddelde. Waar onze Strava fietsgenoten natuurlijk wel op letten...

Warming up

Een goede warming up is van essentieel belang voor de fietsprestatie. Immers, wanneer de temperatuur in de gebruikte spieren te laag is, kan er simpelweg minder kracht worden gegenereerd. Ik geef hier duidelijk aan dat het gaat om de temperatuur in de spieren: de temperatuur in de kern van het lichaam wil je juist niet te hoog hebben, omdat een te hoge lichaamstemperatuur juist de prestatie negatief beïnvloed (zie ook Fietssport Magazine 3-2014). Nu net voor de winter geen belangrijk issue, maar straks in de zomermaanden natuurlijk wel. Wedstrijdrenners die een tijdrit gaan fietsen of waarbij direct na de start flink gas wordt gegeven, hebben dus baat bij een goede warming up. Ga je als recreatieve renner een pittige fietstocht maken, dan is het van belang in de warming up al langzaam naar de intensiteit toe te gaan die je tijdens de tocht gaat bereiken. Het mag duidelijk zijn dat een goede warming up de kans op blessures verlaagt. Het lichaam moet de kans krijgen om te wennen aan de inspanning. Het nut van statisch stretchen in de warming up (of na de warming up) is nooit aangetoond: de prestatie verbetert er niet door (misschien zelfs het tegendeel) en de kans op blessures wordt er niet door verlaagd. Bij explosieve sporten, zoals voetbal heeft statisch rekken in de warming up zelfs een negatief effect op de prestatie. Neemt niet weg dat het op lengte houden van spieren, pezen en gewrichtskapsels belangrijk is, maar dan wel op een ander moment zoals ná de inspanning of zelfs een dag later. Een goede warming up duurt zo'n 20 minuten, voor wedstrijdrenners zelfs 25-30 minuten. Pas dan is de zogenaamde zuurstofopnamecapaciteit (de VO2max) optimaal. Een warming up voor de recreatieve fietser kan als volgt worden gedaan:



1. 5 tot 10 minuten rustig lostrappen (zone D1, voor de trainingszones zie vorige editie)
2. 10 minuten D2 (iets zwaarder dan D1, maar dan lang vol te houden)
3. 5 tot 10 minuten D3, beginnend vooraan in de D3-zone en dan langzaam naar het omslagpunt. Circa 2 minuten fietsen op het omslagpunt
4. Nadien nog 5 minuten uitfietsen in D1, en je bent klaar voor de uitdaging.

Cooling down

Ook de cooling down na een fietsrit is van belang. Omdat de intensiteit tijdens een trainingsrit of wedstrijd hoog kan liggen, valt het systeem direct na het stoppen van de inspanning helemaal stil. De cooling down zorgt ervoor dat de intensiteit langzaam wordt teruggeschoefd. Daarnaast dient de cooling down ervoor om het opgebouwde lactaat en zuur uit de benen te fietsen. Duur: circa 10 minuten in zone D1. En gewoon Strava even uitzetten vóór de cooling down... ☺

Over de auteur

Marcel Schmitz

(inspanningsfysioloog/bewegingswetenschapper, kracht- en conditietrainer) heeft zijn eigen SportAdviesBureau In2Motion. Bij In2Motion kunnen sporters, clubs en bedrijven onder andere terecht voor inspanningstesten (o.a. VO2max test) en trainingsbegeleiding. www.in2motion.eu

