



Met een goede voor- en nazorg meer fietsgemak

Voor veel fietsers geldt: hoe vaker en langer we op de fiets zitten hoe meer ongemakken we ervaren. Tijdens of na de rit. Dit artikel gaat in op een aantal voorzorgsmaatregelen, middeltjes en hulpmiddelen die kunnen helpen om de ongemakken voor te zijn of te verzachten.

De warming up en cooling down

De eerste en belangrijkste manier om blessures te voorkomen is een goede warming up en dito cooling down. De warming up is bedoeld om het lichaam klaar te maken voor de prestatie die het moet leveren. De cooling down helpt om het lichaam weer tot rust te komen en doet een eerste belangrijke aanzet voor het herstel van de inspanning. Voor de gemiddelde toerist is het voldoende om de eerste 20 minuten rustig te beginnen en gaandeweg de intensiteit van de inspanning wat te vergroten. De eerste 10 minuten op ongeveer 55% van de maximale hartslag, en dan langzaam hoger. De benen en vooral ook de hartspier worden dan geleidelijk 'opgewarmd' voor de rest van de tocht en dit helpt schade te voorkomen. De vuistregel is: hoe intensiever de inspanning is die geleverd gaat worden hoe

langer de warming up. Voor een flinke tocht op de mountainbike of racefiets door de heuvels gebruik je de aanloop en de eerste klim als opwarmertje. Het lichaam wordt niet geforceerd en de hartslag stijgt geleidelijk. Daarna kan de gaskraan veilig verder open worden gedraaid. Hoewel we dit meestal niet op TV zien gebruiken profs vaak het eerste deel van de koers om op toeren te komen. De keren dat het peloton de eerste 2 uur al ontketend is, behoort nog steeds tot de uitzonderingen. Wil diezelfde prof goed presteren in een tijdrit dan zal zijn voorbereiding langer zijn naarmate de tijdrit korter is: hoe korter de tijdrit des te intensiever de inspanning.

Voor een cooling down volstaat het meestal om de laatste 15 minuten met een rustig gangetje op een lichte versnelling naar huis te fietsen. Door de spieren in beweging te houden maar niet meer te

belasten worden de afvalstoffen al snel voor een deel afgevoerd.

Een rustige warming up en cooling down combineert ook uitstekend met de route naar de rustige wegen buiten de bebouwde kom: dat is wel zo veilig en helpt ongelukken te voorkomen.

Rekken en strekken Zoveel mensen zoveel meningen of dit nu goed is of niet. Feit is dat met name fietsen zo'n eenzijdige repetitieve belasting van ons bewegingsapparaat is dat het erg stijf kan worden. Door rekken en strekken wordt een soepel lijf onderhouden. Dit verkleint de kans op pijnjes en blessures. Bovendien helpt het om meer ontspannen op de fiets te zitten. De voor de hand liggende gebieden om los te maken zijn de nek, schouders, rug en bekken. Met wat rustige en niet overdreven draaiende oefeningen, bijvoorbeeld onder de warme douche, ben je al een heel eind. Verder voorkomt het op lengte houden van de spieren aan de achterzijde van het lichaam veel problemen: rek kuitspieren en hamstrings regel-



Massage Wielrennen en masseren gaan hand in hand. Voor de professionele wielrenner dan toch. Masseren gebeurt vooral achteraf en heeft als doel om het afvoeren van de afvalstoffen uit de spieren te stimuleren. Er zijn ruwweg twee varianten. Bij de diepe massage worden de spieren zo doorkneed dat aan het eind ook alle spanning van de spieren af is. Dit is vooral prettig na een zeer inspannende tocht wanneer er bovendien niet meteen de volgende dagen opnieuw gepresteerd moet worden. De massages die bekend zijn uit rittenkoersen als de Tour de France en Zesdaagsen laten de spierspanning grotendeels intact en stimuleert vooral de doorbloeding om het lactaat dat door verzuring tijdens grote inspanningen is opgebouwd op te ruimen. Indien alle spierspanning wordt weggemasseerd heeft de fietser de volgende dag het gevoel dat hij pap in de benen heeft en niet vooruit kan komen. Sportmasseurs zijn in steeds grotere getale te vinden. Een goede massage is een welverdiend extraatje voor ons lichaam na een inspannende tocht of trainingsperiode. Maak wel duidelijk aan de masseur wat je verwachtingen zijn. Een goede massage is overigens best pittig: de beloning komt achteraf. Er zijn tegenwoordig ook apparaatjes op de markt die werken met elektrostimulatie. Deze kunnen ook worden gebruikt ter ontspanning van de spieren. Ze zijn klein en worden steeds beter betaalbaar. De werking wordt door gebruikers met wisselend enthousiasme beoordeeld. Mocht men de aankoop van een dergelijk apparaat overwegen dan is het de moeite waard om het eerst te testen voor tot aankoop wordt over gegaan. Het is natuurlijk wel ideaal om zo'n klein apparaatje dat altijd voor je klaar staat in de koffer te hebben. Na de tocht met de benen omhoog, apparaatje aansluiten en na 20 minuten zijn de benen weer fris voor de volgende dag.

Smeren maar Renners smeren al sinds het ontstaan van de fiets en de wielersport hun benen

voor de koers in met allerhande middeltjes. Het ene middel belooft een betere doorbloeding van de spieren, een ander houdt de benen warm en een volgend smeerseltje geeft een mooi kleurtje aan de benen. Al die middeltjes kunnen niet op tegen een goede warming up, eventueel in combinatie met een lange broek omdat de temperatuur nog beneden de 15 graden Celsius ligt. Een aantal middeltjes die een betere doorbloeding beloven werken maar oppervlakkig. Dit heeft een betere doorbloeding van de huid tot gevolg waardoor we sneller warmte verliezen: de huid wordt ook rood door alle openstaande bloedvaten. De beloofde werking voor de spieren blijft echter uit. Andere middelen zoals vaseline verstoppen de huid waardoor deze niet meer kan ademen en zweten. Tijdens regenachtige omstandigheden kan een verwarmend en ietwat vettig middel wel soelaas bieden. Een lange broek neemt immers altijd water op en dit heeft afkoeling van de spieren tot gevolg. Maar met ingesmeerde benen heeft water veel minder vat op de benen. Bij een (zelf-)massage achteraf voegt het gebruik van een lekker ruikende olie ook wat toe. Cajeputi olie wordt hier veel voor gebruikt maar ook andere massageolie voldoet prima.

De hersteltraining Naast de warming up en cooling down is de hersteltraining de manier om het herstel van de spieren te bevorderen. De hersteltraining volgt een dag na de inspannende tocht of training en duurt niet langer dan een uur, 40 minuten volstaat al. De hartslag ligt tussen de 50 en 60% van de maximale hartslag. De benen en de hartspier worden vrijwel onbelast aan het werk gezet waardoor er een betere bloed doorstroming is. Hierdoor worden afvalstoffen sneller verwijderd dan wanneer er een hele dag niets wordt gedaan. In plaats van fietsen kan het effect ook worden bereikt door een stukje rustig te wandelen of op het gemak te lopen tijdens de bezigheden van alle dag. ☺

matig. Maar nooit overdreven, plotseling of als ze koud zijn. Eventueel kunnen er oefeningen worden gedaan voor het onderhouden van de buikspieren. Bij geoeefende fietsers komt het vaak voor dat de spieren aan de achterzijde goed zijn getraind maar aan de voorzijde van het lichaam niet. De rug-gengraat is dan als het ware een tentstok waar de scheerlijnen aan een kant strak gespannen staan en aan de andere kant los zitten. Dit gebrek aan buikspieren die de krachtige rugspieren kunnen compenseren heeft vaak instabiliteit en rugklachten tot gevolg.