

Optimaal presteren tijdens hardlopen en duursporten met natuurlijke middelen



Ik ben nu 47 en heb het hardlopen weer opgepakt. Ik heb tot een aantal jaar gelden vrij intensief hardgelopen, waaronder een groot aantal marathons, waarvan de snelste in 2.43 in Rotterdam. Maar toentertijd trainde ik 5 x in de week en ik wil het nu houden bij maximaal 3x in de week.

Het lopen van trails, langere afstanden in bos, duin en bergen, bevalt me goed en dat wil ik gaan uitbreiden. Ik merk dat het herstel wat minder gaat en daarom ben ik op zoek gegaan naar natuurlijke middelen die mij helpen om beter hard te lopen en beter te herstellen na een training of wedstrijd. Hardlopen ontspant mij omdat het niet alleen goed is voor mijn lichaam maar ook voor mijn geest, ik wordt er blij van en ontspannen.

Gezonde voeding en voldoende rust zijn de basis

Ik denk dat verstandig sporten, dus niet te veel of te hard. En goed luisteren naar je lichaam samen gezonde voeding en voldoende rust de basis is van optimaal presteren.

Zodat sporten niet alleen leuk is maar ook gezond voor lichaam en geest. En je geen roofofbouw doet, waardoor het lichaam langzaam achteruit gaat. **Bewust sporten** dat is de sleutel.

Creatine met snelle koolhydraten, sneller herstellen.

Duursporters die creatine gebruiken herstellen sneller van hun trainingen. Creatine vermindert de schade die duursporters aanrichten in je spierweefsel en creatine laat spiercellen meer glucose opnemen. Creatine zorgt er ook voor dat de spieren van duursporters minder eiwitten verbranden tijdens inspanning. Creatine werkt het beste met opname van snelle koolhydraten,

zoals glucose, fructose. (2)

Bijvoorbeeld 20 gr snel opneembare koolhydraten en 5 gr creatine per dag. Het werkt beter als je dat na de training inneemt (1)

Fenegriek, meer spieren en minder vet

Als je elke dag een halve gram van een extract van fenegriek slikt, krijg je meer spieren en minder vet. (4) Ideaal is vlak voor de training – op rustdagen 's morgens – 500 mg fenegriekextract.

Verhoogde vochtspiegel door creatine met glucose helpt duursporters bij hitte

Duursporters verliezen op een warme dag meer dan 3-4 procent van hun lichaamsgewicht aan vocht en dat vermindert je prestaties. Hyperhydratie helpt, dat is je vochtgehalte opvoeren voor je gaat sporten, dat kun je doen door een mix van water met creatine en glucose.

Astragalus

Een paar gram Astragalus per dag verbetert het rendement van je duurtraining met 60%. Astragalus maakt je energiehuishouding efficiënter en beschermt de spieren tegen afbraak. (3) Astragalus membranaceus verbetert het uithoudingsvermogen doordat het de opname van glucose door de spiercellen verhoogt.

Rode bietensap maakt duursporter beter

Bietensap maakt een duursporters twee tot drie procent sneller. Door rode bietensap gaan de spiercellen zuiniger om met zowel zuurstof als energie.

Chia zaad

Duursporters die zich twee dagen voor hun wedstrijd opladen met snel opneembare koolhydraten kunnen deze snelle koolhydraten ook vervangen door chia. Chia is gezonder dan snelle koolhydraten, en cocktails van chia en koolhydraten werken volgens bewegingswetenschappers van de University of Alabama net zo goed als de koolhydraatbommen van de sportdrankenindustrie.

Cacao meer transport van zuurstof en voedingsstoffen naar de spieren

Cacao verbetert het transport van zuurstof en voedingsstoffen naar de spieren. Het effect van cacao is optimaal als je het 1-2 uur voor je training of wedstrijd inneemt. (5)

Groene thee versnelt herstel spieren na zware inspanning

En als uitsmijter, rozijnen geeft net zoveel energie als duurdere producten

Hardlopers die tijdens een training of wedstrijd extra energie willen binnenkrijgen hebben net zo veel aan een paar doosjes rozijnen dan aan een prijzig product uit de sportspecialzaak. (6)

Conclusie

je hoeft niet gelijk op zoek naar dure sportproducten uit de winkel maar kun zelf op onderzoek met bovenstaande middelen waarvan sommige heel eenvoudig te verkrijgen zijn. Ik heb inmiddels creatine, fructose en fenegriek besteld en heb dat vandaag gebruikt voor en na de training. Het lopen ging goed maar ik kan past echt zeggen of het helpt als ik er wat langer mee werk. En ik wil ook wat andere dingen gaan proberen, zoals Astragalus.

Ik houd jullie op de hoogte van mijn vorderingen en ben altijd nieuwsgierig naar die van jullie!

1. [na krachttraining werkt creatine beter dan daarvoor](#)
2. [eiwitrijk dieet krachtporters spieren creatine.html](#)
3. [paar gram astragalus per dag verbetert rendement duurtraining](#)
4. [het anabole fenegriekextract torabolic werkt goed](#)
5. [hoe cacao hart en bloedvaten beter laat werken](#)
6. [rozijnen hardlopers sportvoeding](#)

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding