**Herstel na de Marathon**

Rondom herstellen van een marathon bestaan veel misvattingen. Het is bijvoorbeeld zeker niet zo dat je zo snel mogelijk weer moet beginnen met hardlopen. Het is na een enorme inspanning als een marathon belangrijk dat je je lichaam goed aanvoelt. Beslis aan de hand daarvan of je weer rustig je trainingsrondjes op pakt.

1. Traptest

Een belangrijke test bij het herstel na een marathon zul je 's ochtends al merken: hoe kom je van de trap af? Heb je pijnlijke spieren bij het traplopen (en die kans is natuurlijk best groot) dan ben je nog niet hersteld. Doen je spieren nog pijn bij het wandelen dan is het te vroeg om te gaan hardlopen. Die regel kun je de komende week elke ochtend testen.

2. Ga zwemmen of fietsen

Het is voor je vermoeide spieren wel goed om in beweging te komen. Heb je nog te veel spierpijn voor hardlopen? Probeer dan twee tot drie keer in de week actief te zijn met wandelen, zwemmen of fietsen. Is de spierpijn weg, dan kun je beginnen met rustig hardlopen.

3. Meet je hartslag in rust

Als je met een hartslagmeter werkt dan is je rusthartslag ook een goede graadmeter van je herstel. Dan moet je wel weten wat je rusthartslag in normale omstandigheden weten, anders kun je het niet vergelijken. Is je rusthartlag normaal 60 slagen per minuut dan kan die in de dagen na de marathon twintig slagen hoger liggen. Dan is het eigenlijk ook nog te vroeg om weer te beginnen met hardlopen. Zeker bij de eerste twee dagen na de marathon kun je schade in je spieren veroorzaken. Die spierschade zorgt dat je bij een volgende training nog meer kapot maakt.

4. let op je voeding

Heb je toch het gevoel dat er schade in je spieren is ontstaan na de marathon dan kun je daar met je voeding goed op inspelen. Het eten van vitamine-c rijke voeding is dan erg belangrijk. Eet daarom na afloop genoeg groente en fruit, want dit zorgt ervoor dat het collageen (een lichaamseigen eiwit) herstelt en ook de schade in zo’n spier eerder verholpen is.

5. Slaap voldoende

Slaap is ook erg belangrijk in je herstel. Slapen is één van de belangrijke dingen om je spieren te laten herstellen. Het zorgt ervoor dat je lichaam snel weer opgeladen en klaar is voor nieuwe inspanningen en uitdagingen. Lekker vroeg naar bed dus!

**door Mirjam Steunebrink, sportarts bij SMC Martini en medisch expert bij Hardlopen.nl**