**8 tekenen dat je een rustdag nodig hebt**

Door Mirjam Steunebrink, sportarts en medisch expert Hardlopen.nl dd 21-01-21

De trainingsprincipes zijn onverbiddelijk: herstel is het belangrijkste element van de training. Immers, door training creëer je een stukje vermoeidheid/spierschade, waarna je in principe sneller/sterker wordt. Mits je voldoende rust hebt genomen, zodat er ruimte is voor de zogenaamde supercompensatie. Dit is essentieel! Gun je jezelf deze hersteltijd niet, dan breek je eerder af in plaats van dat je opbouwt, en word je juist steeds vermoeider. Tevens ontstaan eerder allerlei pijntjes en (overbelasting) blessures en ligt het risico van overtraining op de loer.

Best een lastige, want de meeste sporters doen eerder te veel dan te weinig en een rustdag nemen ‘schiet er nogal eens bij in’. Een rustdag maakt vaak onrustig. Zowel in het hoofd als fysiek. Maar de beloning volgt altijd! De dag nà je rustdag zal je merken dat het ineens weer wat lekkerder gaat. Je lichaam voelt weer beter, en je tempo kun je met meer gemak vasthouden.

Voorkomen is beter dan genezen. Als fanatiek hardloper kun je het beste wekelijks een vaste rustdag inplannen. En een rustdag dient dan ook ècht als rustdag gehouden te worden. Dus weinig lichamelijke (en het liefst ook niet al te zware geestelijke) activiteit! In ieder geval: niet sporten. Eventueel een klein uurtje wandelen. Geen zware klussen doen. En proberen veel te luieren.

Ons lichaam is gelukkig heel goed zélf in staat om ons aan te geven wat we nodig hebben.

Alleen vinden we het vaak moeilijk om de signalen op te vangen. Of misschien vooral: er iets mee te doen.

Hoe herken je nu dat je lichaam een rustdag nodig heeft? Als je jezelf herkend in 2 of meer van onderstaande items is het tijd voor in ieder geval 1 of 2 dagen rust!

* **Je rusthartslag is verhoogd**

Meet elke ochtend je rusthartslag voordat je uit bed stapt. Zo kun je een referentiekader maken van wat normaal is voor jou. En zal je zien dat je rustpols vaak wat hoger is de dag na een intensieve training of wedstrijd. Ook kan deze verhoogd zijn door een opkomende verkoudheid, griep of infectie. Als je rusthartslag enkele dagen 10 of meer slagen hoger is dan normaal, dan ben je onvoldoende hersteld en is het zaak om 1 of meerdere rustdagen in te plannen

* **Je slaapt meerdere nachten achter elkaar slecht**

Voldoende en kwalitatief goede slaap is essentieel om goed te herstellen. Met name aan het begin van de nacht, tijdens de diepe slaap, maakt het lichaam groeihormoon aan, wat zorgt voor aanmaak van nieuwe cellen en herstel van (micro)beschadigingen. Meerdere nachten achter elkaar slecht slapen heeft tevens nadelige effecten op je immuunsyteem, je reactievermogen en je motorische en cognitieve functies.

* **Je komt met moeite de trap op**

Je merkt dat je weinig energie hebt. Simpele dingen kosten je al moeite. Je hoofd is warrig, je voelt je duf en je hebt lood in je poten wanneer je de trap op loopt. Tenzij je dit kunt verklaren doordat je net een hele zware training of wedstrijd achter de rug hebt, is dit een veeg teken. Je lichaam schreeuwt om rust. En nee, je hoeft je er niet overheen te zetten. “Na de training voel ik me vast weer beter” geldt in dit geval niet. De kunst is juist te leren luisteren naar dit signaal en er gehoor aan te geven!

* **Je bent prikkelbaar en zonder reden slecht gehumeurd**

Stress zorgt voor een toename van cortisol, wat angstgevoelens en prikkelbaarheid kan geven. Ook remt stress de aanmaak van het fijne stofje dopamine. Als je lichaam meerdere dagen te veel belast wordt, overheerst de cortisolaanmaak, wat prikkelbaarheid en een slecht humeur kan geven. Tijd dus om even aan de rem te trekken.

* **Je bent ziek**

Ziekte, ook al is het ‘maar’ een verkoudheid of lichte griep, vraagt veel energie van je lichaam. Deze energie gaan ten koste van de energie die beschikbaar is voor je trainingen. De dagelijkse dingen kosten je waarschijnlijk al energie genoeg. Beter een dagje rustig aan dus.

* **Je hebt (flinke) spierpijn of een (dreigende) spierblessure**

Forse spierpijn of pijntjes die onverklaarbaar zijn en niet wegtrekken, zijn vaak een teken van overbelasting. Het lichaam is dan gebaat bij herstel. Doortrainen zorgt alleen maar voor meer overbelasting. Soms kan licht fietsen of zwemmen wel zorgen dat spierpijn sneller wegtrekt door toename van de doorbloeding, waardoor afvalstoffen beter worden afgevoerd. Doe dit wel op lage intensiteit en maximaal 45 minuten.

* **Je trainingen gaan al een aantal dagen niet zo goed**

Eén slechte trainingsdag kan op z’n tijd voorkomen. Twee mindere dagen is ook nog geen ramp. Maar drie of meer dagen achtereen die niet lekker gaan, is een duidelijk signaal van je lichaam. Je bent aan een rustdag toe!

* **Het verloop van je hartslag is anders dan anders**

Het lukt je niet goed om dezelfde hartslagzone aan te houden bij een bepaald tempo vergeleken met eerdere trainingen. Je hartslag is bv steeds heel hoog (nb dit kan ook een teken zijn van ‘slechtere conditie’ en zie je nogal eens als je het lopen weer aan het opbouwen bent) maar vooral: het lukt niet goed in de hoge hartslagzones te komen. Merk je dit bij meerdere trainingen achtereen: sla eens een dagje over!