

## Wat te doen in de zomerstop?

*Lara is sportfysiotherapeut bij OREC en gespecialiseerd in jeugd en orthopedie. Bij MHC Weesp is 2 keer per week een gratis inloospreekuur waar je terecht kunt. Je treft dan onder andere fysiotherapeut Job!*



De vakantie is in aantocht en dan is het heerlijk tijd om na een seizoen school, huiswerk, en hockey even te ontspannen. Ook voor het (groeierende) lichaam is het belangrijk om even tot rust te komen. Als je je spieren tijdelijk minder gebruikt stuurt je lichaam daar ook minder voeding en stimulatie naartoe. Denk maar aan astronauten in de ruimte, die als ze terug keren op aarde, bijna geen spieren meer over hebben en veel minder sterke botten hebben.

Te lang uitrusten heeft dus tot gevolg dat spieren stinken, je hart minder sterk wordt en je longen minder efficiënt zuurstof uit de lucht kunnen halen.

Daarom is het belangrijk om na je rustperiode weer **op te bouwen** om enigszins fit aan het nieuwe seizoen te beginnen. **Hoe fitter je bent, des te kleiner de kans op blessures!** Je spieren hebben geheugencellen en zullen dus snel de belasting herkennen en op kracht komen. Je hart is ook een grote spier, dus die zal ook snel weer op kracht komen om voldoende zuurstof door je lichaam te vervoeren.

Wat betreft conditie is het als hockeyer niet alleen belangrijk dat je het de hele wedstrijd volhoudt (aerobe conditie). Je moet ook stukken kunnen versnellen of **zelfs sprinten** (anaerobe conditie). Dat kost je spieren en conditie meer energie en dat hou je korter vol dan rustig hardlopen op één tempo. Het is dus belangrijk om je conditie te onderhouden met bijvoorbeeld tempowisselingen. Een voorbeeld is 4 x 4 minuten hardlopen op hoog tempo met steeds 2 minuten rust.

Aan het eind van het seizoen kan het zijn dat je van je trainer of coach een schema krijgt om jezelf fit te houden in de zomerstop.

De inhoud hiervan is afhankelijk van de duur van de rust periode. 2 tot 3 weken totale rust is belangrijk en daarna juist weer (rustig) opbouwen. En onthoud dat het ook harstikke goed en belangrijk is om met vrienden lekker te blijven voetballen of hockeyen in de zomer, wellicht wel de beste voorbereiding op het nieuwe seizoen!

Heb je vragen of een blessure, meld je dan gerust even bij fysiotherapeut Job!