

# Gezond sporten, hou je immuunsysteem als sporter goed op peil

## Beter voorkomen dan genezen in deze tijden van mogelijke corona virus besmetting met twee belangrijke doelstellingen!

Tracht te **voorkomen** dat je met het virus in **aanraking** komt en tracht je **immuunsysteem op volle sterkte** te houden.

### Tracht te voorkomen dat je met het virus in aanraking komt.

Naast de berichten van de overheden zijn er de aanbevelingen van de [Nationale gezondheidsraad](#) en van de sportartsen [SKA](#).

### Immuunsysteem als sporter goed op peil houden!

#### Beperk in deze tijden van coronavirus de duur en intensiteit van de trainingen

Vermijd zware intervaltrainingen, wees behoedzaam met het langere tempowerk en verkort tijdelijk de langere duurlopen.

Zware en langdurige inspanningen verlagen tijdelijk de goede werking van je immuunsysteem. Vooral de eerste uren na je training ben je iets meer vatbaar voor besmetting. Wees dus vooral heel voorzichtig de eerste uren na je training.

#### Energie voorraad aanvullen en goede vochtbalans

Zorg dat je energiebehoeften goed aangevuld zijn vóór de training, tijdens de training en zorg voor snelle energie aanvulling na je training. Onmiddellijk na de training wordt door het lichaam de energie sneller opgenomen.

Hou je vochtbalans in evenwicht vóór en tijdens de (langere) training en vul voldoende aan na de training.

#### Zorg voor voldoende herstel

Zorg voor voldoende slaap, een powernap kan hierbij helpen.

Gezonde afwisseling, evenwicht tussen intensievere trainingen en herstel, hersteltrainingen.

Nuttige links:

<https://www.gezondheidsraad.nl/>

<https://www.sportartsen.be/>

<https://runningtherapie.be/>



[Running – Runningtherapie.be – gezond bewegen – gezond leven](#)