



PREVENTIETIP 1 : DOUCHEN NA SPORT GOED IDEE!

Vijf redenen waarom douchen na het sporten een goed idee is:

1. Weg met bacteriën

Zweten na een intensieve bootcamptraining of sportschoolworkout geeft je een voldaan gevoel, het is voor velen een teken dat je fanatiek bezig bent geweest. Maar op die afspraak die je na het sporten hebt wil je natuurlijk niet bezweet aankomen. Door te zweten voert je lichaam afvalstoffen af en dat zorgt ervoor dat bacteriën zich sneller verspreiden op je huid. Tijdens het douchen spoel je het zweet en de bacteriën van je huid af. Zo voorkom je dat je vervelende infecties of uitslag op je lichaam overhoudt aan je training en kun je weer helemaal schoon naar je vervolgspraak.

2. Massage

De waterstralen zorgen ervoor dat een (warme) douche na je training voelt als een heerlijke massage van je spieren en je huid. Je spieren ontspannen hierdoor makkelijker na een zware inspanning.

3. Verwenmomentje

Sporten is goed voor je, dus als je hebt getraind mag je jezelf daar best voor belonen. Neem je favoriete shampoo en douchegel mee naar de sportschool, je sportclub of het zwembad of zet ze alvast klaar voor als je thuiskomt. Geniet onder de douche van het verwenmomentje voor jezelf terwijl je je heerlijk inzeept of je haren wast. Na het douchen voel je je weer helemaal fris en fruitig en boordevol energie.

4. Warm...

Het is vooral de warmte van het water die zorgt voor het fijne ontspannen gevoel als je onder de douche staat. Je vermoeide spieren komen hierdoor helemaal tot rust. Warm water op je huid bevordert de bloedstroom van je spieren naar de huid, waardoor die spieren tot rust komen.

5.en koud

Je moet er misschien niet aan denken als je net een koude buitentraining hebt gedaan, maar koud douchen na het sporten is net zo goed voor je als warm douchen. Het koude water stimuleert je bloedcirculatie en zorgt er dus voor dat bloed beter wordt aan- en afgevoerd naar je spieren en organen. Ook gaat je lichaam afvalstoffen sneller afvoeren. Je spieren herstellen makkelijker van een training en eventuele ontstekingen blijven zo klein mogelijk. Durf je niet meteen onder een ijskoude waterstraal te gaan staan? Kies dan voor een wisseldouche met om de beurt warm en koud water.