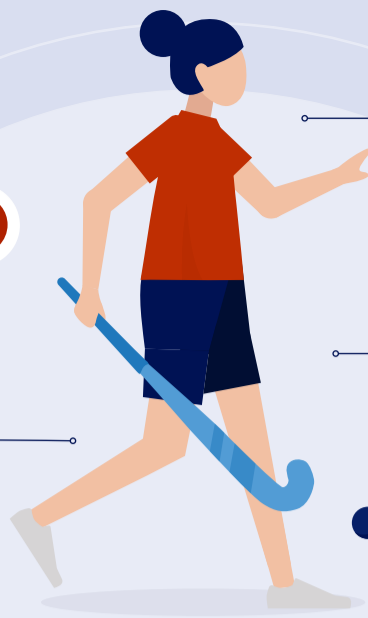




# Koelen

Tijdens inspanning in de hitte kan het lichaam moeilijk warmte kwijt.



De kerntemperatuur loopt op.

Hierdoor presteren sporters slechter.

## Waarom koelen?

Koelen vlak voor en tijdens de inspanning kan de sportprestatie in de hitte verbeteren. Doordat je koelt kan je meer warmte opslaan voordat de lichaamstemperatuur te hoog oploopt en prestaties verslechteren. Ook presteren sporters beter doordat ze zich koeler voelen.



## Bij welke sportprestaties heeft een sporter baat bij koelen?

### Duurprestatie



gemiddelde verbetering van  
↑ **6,4%**

### Intervalprestatie



gemiddelde verbetering van  
↑ **3%**

### Explosieve prestatie



koelen heeft geen nut en kan zelfs nadelig zijn

### Technische prestaties



het nut van koelen is onbekend

## Hoe koel je het best?

## Pre-coolen: koelen voor de inspanning



### Koud bad ♥♥♥♥♥

- Neem een koud bad
- Watertemperatuur 15-25 °C
- Blijf 10-20 minuten zitten
- Hoe kouder het water, hoe korter het bad



### Coolpacks ♥♥♥♥♥

- Gebruik coolpacks of een koelvest
- Temperatuur onder het vriespunt
- Koel minimaal 20 minuten
- Hoe groter het gekoelde lichaamsoppervlak, hoe groter de prestatieverbetering



### Ice-slurry ♥♥♥♥♥

- Drink een ice-slurry
- Temperatuur onder het vriespunt
- Drink gedurende het half uur voor de inspanning
- Neem 7 gram ice-slurry voor elke kilo die je weegt

## Per-coolen: koelen tijdens inspanning



Draag een koelvest



Besproei jezelf met koud water



Drink een ice-slurry



Koel met coolpacks



Gebruik menthol\*

\*Bijvoorbeeld als mondspoeling, crème, gel, spray of in een ice-slurry.

Menthol verlaagt de lichaamstemperatuur niet, maar zorgt er wel voor dat sporters zich koeler voelen. Ook dit leidt tot prestatieverbetering.

Het is belangrijk dat sporters koelmethode eerst uitproberen in een training. Dit geldt met name voor het drinken van ice-slurry's, omdat dit kan leiden tot maag- en darmklachten en acute hoofdpijn.