

Tip van de week

Joggen na verkoudheid of griep

Een verkoudheid of griep moet je ook als sporter serieus nemen. Een sportadvies kan gebaseerd zijn op de “neck-check”:

- Zijn de ziekteverschijnselen boven de nek gelokaliseerd dan is sporten toegestaan, al gebeurt dat best op een lager pitje.
- Zodra de verschijnselen ook onder de nek gelokaliseerd zijn (hoesten, kortademigheid, koorts, spierpijn) dan is het advies niet te sporten. Dan is de regel: voor elke ziektedag 1 à 2 dagen niet sporten.



Meer info: <http://www.run2day.nl/hardlopen-tijdens-verkoudheid-of-na-griep>