



**E-book:
Koudwater therapie
voor beginners.**

Jouw reis begint hier

Dompel jezelf onder en ontdek de kracht van koudetherapie.

Het helende vermogen van lage temperaturen is in de afgelopen jaren steeds verder aangetoond. Wellness bedrijven, sporttherapeuten en topsporters zetten het ijsbad steeds vaker in om zowel lichamelijk als psychologisch herstel te bevorderen.

De lage temperaturen van een ijsbad bevorderen de bloedcirculatie, wat zorgt voor een scala aan voordelen. Denk hierbij niet alleen aan een sterker immuunsysteem of de remmende werking op virussen maar ook minder stress en een betere mentale weerbaarheid behoren tot de voordelen.

Met de aanschaf van jouw Thermal Tubs zitbad heb je de eerste stap naar een betere versie van jezelf gezet. In dit E-book gaan we dieper in op wat er allemaal bij komt kijken.

--

Let op, Dit e-book is uitsluitend gebaseerd op algemene bevindingen en kent geen adviserend karakter. Thermal Tubs is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel door gebruik van het bad.



Wat is koudwater therapie?

Bij koudetherapie wordt je gedurende een korte periode in koud water ondergedompeld. Hierbij daag je jezelf uit om de kou te trotseren en daardoor verschillende fysiologische reacties te veroorzaken. Deze reacties zorgen voor verschillende lichamelijke en mentale voordelen. Denk hierbij aan een sneller herstel na trainingen en een versterkt immuunsysteem.

Steeds meer mensen zien de voordelen van het nemen van een ijsbad. En over het algemeen wordt erkend dat het nemen van een ijsbad een scala aan voordelen biedt, voor zowel fysieke als mentale gezondheid. Hierdoor is koudetherapie voor verschillende doelgroepen interessant.

Mensen met stress of spanningen.

Koudetherapie heeft verschillende voordelen, waaronder een verbeterde stemming, stressverlichting en verhoogde alertheid. Hierdoor kan koudetherapie mensen helpen om hun stressniveau te verlagen en spanningen weg te nemen.

Atleten.

Het nemen van een ijsbad helpt bij het verminderen van ontstekingen en spierpijn na intensieve trainingen. Ook versnelt het herstelproces en minimaliseert spierschade. Bovendien bevordert het de doorbloeding en kan het de aanmaak van endorfine stimuleren.

Chronische pijnpatiënten.

Ijsbaden kunnen natuurlijke pijnverlichting bieden door het blokkeren van pijnsignalen en het verminderen van ontstekingen.

Immuunversterking.

Koudetherapie bevordert de aanmaak van witte bloedcellen en versterkt zo het immuunsysteem, wat kan leiden tot een betere weerstand tegen ziekten.

Slapeloosheid en angst.

Het nemen van een ijsbad kan helpen bij slapeloosheid en angst vanwege de kalmerende effecten op het zenuwstelsel. Het bevordert ontspanning, vermindert stresshormonen en stimuleert de afgifte van endorfines. Dit kan bijdragen aan een betere nachtrust en verminderde angstgevoelens.

Gewichtsbeheersing.

Kort gezegd kan ijsbad therapie helpen om een goede stofwisseling te stimuleren. Ook wordt door de blootstelling aan kou bruin vetweefsel geactiveerd, wat kan bijdragen aan een verhoogde calorieverbranding en vetverlies. Hierdoor kan koudetherapie helpen bij het afvallen.



Wat zijn de voordelen?



Sneller herstel en ontstekingsremmend

Spierpijn wordt veroorzaakt door microscopische scheurtjes in spiervezels tijdens inspanning, wat ontstekingsreacties activeert en leidt tot pijn en stijfheid.

Verschillende onderzoeken wijzen uit dat ijsbaden kunnen helpen bij het verminderen van spierontsteking na een inspannende activiteit. Dit leidt tot sneller herstel en minder spierpijn.

Versterking van het Immuunsysteem

Witte bloedcellen versterken het immuunsysteem door infecties te bestrijden en lichaamsvreemde stoffen te vernietigen, waardoor de algehele gezondheid en ziekteresistentie worden bevorderd.

Blootstelling aan koude prikkels kan de productie van witte bloedcellen stimuleren, wat bijdraagt aan een verhoogde immuniteit en betere bescherming tegen ziekten.

Minder stress en mentaal scherper

Koudetherapie kan de aanmaak van stresshormonen verminderen en tegelijkertijd zorgt het voor de aanmaak van endorfine. Dit heeft verschillende voordelen, waaronder een verbeterde stemming, stressverlichting en verhoogde alertheid. Ook fungeert het als een natuurlijke pijnstiller waardoor je pijnperceptie wordt verbeterd.

Benieuwd naar alle voordelen van ijsbaden? Check thermaltubs.nl.

Hoe begin je met het nemen van een ijsbad?

Een goede voorbereiding is het halve werk en dit geldt ook bij het nemen van ijsbaden. Het nemen van een ijsbad kan een intensieve werking op het lichaam hebben, daarom is het belangrijk om jezelf goed voor te bereiden.

In dit artikel bespreken we wat een ijsbad nou precies is, zetten we de voordelen op een rijtje en geven we enkele praktische tips die beginners kunnen helpen om op een verantwoorde manier te kunnen kennismaken met de fascinerende wereld van koudetherapie!

30 dagen koud douchen

Voordat jij je onderdompelt in jouw ijsbad is het belangrijk om het lichaam te laten wennen aan de kou. Een goede manier hiervoor is door koud te douchen. Neem in dagelijks een koude douche en train de weerbaarheid van jouw lichaam én geest. Dit kan ook direct positieve invloed hebben op jouw immuunsysteem, bloedcirculatie en alertheid.

Begin in de eerste 2 weken met het opbouwen van de kou (afbouwen van de temperatuur). Dit kan door te beginnen met een warme of lauwe douche, waarbij je richting het einde overgaat naar een koude douche.

Heb je na twee weken het idee dat warm water niet meer nodig is, dan kun je beginnen met een volledig koude douche. Volg hierbij altijd jouw eigen gevoel en luister naar het lichaam.

Probeer jezelf richting het einde van de 30 dagen uit te dagen door uitsluitend koud te douchen en reflecteer hoe jouw lichaam en geest hierop reageren.

Voel je je niet comfortabel? Stop dan altijd direct.

Je kunt natuurlijk altijd teruggaan naar warmere temperaturen.

Hoe lang neem je een ijsbad?

Op de vorige pagina is naar voren gekomen dat het belangrijk is om de weerstand en tolerantie van het lichaam geleidelijk op te bouwen. Een goede aanloop naar het ijsbad is een periode van koud douchen. Na deze periode begint het echte werk; het nemen van een ijsbad.

Alles draait om temperatuur.

Er is een groot verschil tussen een ijsbad en een ijsbad. Is het water van jouw bad op kamertemperatuur en gooi je er een dun laagje ijs in, dan zal de temperatuur niet sterk dalen. Heeft het bad 's nachts buiten gestaan en voeg je er meerdere zakken ijs aan toe, dan zal de temperatuur sterk teruglopen. Ook hierin geldt dat opbouwen van de weerbaarheid en het afbouwen van de temperatuur erg belangrijk is. Daarom raden wij aan om voor jezelf een schema te maken, met daarin een geleidelijke daling van de temperatuur.

In dit schema kies je 5 dagen met 5 verschillende temperaturen. Een persoonlijk schema kan er bijvoorbeeld als volgt uit zien:

Dag 1:	15 graden	-	5 minuten
Dag 2:	12 graden	-	4 minuten
Dag 3:	10 graden	-	3 minuten
Dag 4:	8 graden	-	2 minuten
Dag 5:	5 graden	-	1 minuut
Dag 6:	15 graden	-	6 minuten
Dag 7:	12 graden	-	5 minuten
Dag 8:	10 graden	-	4 minuten
Dag 9:	8 graden	-	3 minuten
Dag 10:	5 graden	-	1 minuut

Tip: Gebruik meegeleverde Thermal Tubs thermometer voor een nauwkeurige meting.

10 tips voor het nemen van een ijsbad

Tip 1: Veilige omgeving.

Zorg altijd voor een veilige omgeving en vraag iemand om toezicht te houden tijdens jouw sessie. Leg ook alvast een handdoek en badjas klaar voor nadertijd.

Tip 2: Begin met koud douchen

Wanneer je begint met koudetrainingen is een rustige opbouw erg belangrijk. Voor dat je een volledig ijsbad neemt, kun je beginnen met koud douchen. Laat het koude water geleidelijk over je lichaam stromen om te wennen aan de lage temperatuur en daarmee jouw weerbaarheid te verhogen.

Tip 3: Korte sessies

Begin met korte sessies van bijvoorbeeld enkele seconden tot een minuut. Verleng de blootstellingstijd geleidelijk naarmate je comfortabeler wordt met de kou. Hierbij is het altijd belangrijk dat je niets forceert en goed luistert naar jouw lichaam. Bouw langzaam de blootstellingstijd op en verhoog de frequentie van je ijsbaden pas naarmate je meer ervaring hebt opgedaan.

Tip 4: Ademhalingstechnieken

Tijdens het ijsbad is goede ademhaling essentieel. Daarom is het belangrijk om je op dit gebied voldoende in te lezen. Ademhalingsoefeningen helpen jou je lichaam te ontspannen tijdens het ijsbad. De Wim Hof-methode en buikademhaling zijn goede opties om te proberen.

Tip 5: Luister naar je Lichaam

Niemand kent jou beter dan je eigen lichaam. Wees je daarom altijd bewust van de signalen die jouw lichaam afgeeft en luister naar eventuele signalen van ongemak. Stop onmiddellijk als je je niet goed voelt.



Tip 6: Veilige Omgeving:

Neem ijsbaden in een veilige omgeving, zoals een badkuip of een speciaal ontworpen ijsbad. Ben je op zoek naar een geschikt ijsbad, kijk dan op de volgende pagina. Zorg ervoor dat er altijd iemand in de buurt is voor het geval je hulp nodig hebt.

Tip 7: Warming-up

Een goede warming-up bevordert de bloedcirculatie, verhoogt de spiertemperatuur en bereidt het lichaam voor op fysieke activiteit. Omdat een ijsbad erg intensief kan zijn, is een goede warming-up daarom essentieel. Doe daarom van tevoren enkele lichte oefeningen om je bloedcirculatie te verbeteren en je lichaam voor te bereiden op de kou.

Tip 8: Hydrateren

Drink voldoende water voor en na het ijsbad. Dit voorkomt uitdroging en zorgt voor een beter herstel. Ook is het belangrijk dat je geen alcohol drinkt, voorafgaand aan het ijsbad. Het gebruik van alcohol kan voor uitdroging zorgen en dit brengt risico's met zich mee.

Tip 9: Warm Afdrogen

Het ijsbad zorgt voor een sterke temperatuurdaling, die na het ijsbad weer geleidelijk moet worden hersteld. Leg daarom altijd een handdoek en badjas klaar, zodat je na het ijsbad snel kunt afdrogen. Warm afdrogen na een ijsbad bevordert de bloedcirculatie, vermindert spierspanning en voorkomt ongemak, wat bijdraagt aan een effectief herstel en welzijn.

Tip 10: Medische Goedkeuring

Tot slot misschien wel het belangrijkste advies; win altijd een medisch advies in, zeker wanneer je een onderliggende aandoening hebt. Een medische keuring voor het nemen van een ijsbad helpt om de gezondheidsrisico's te identificeren, bestaande aandoeningen te evalueren en te zorgen voor veilige deelname aan koudetherapie.

Veiligheid voorop!

Voor de optimale ervaring van jouw Thermal Tubs sessies, zijn de juiste veiligheidsmaatregelen essentieel.

- Neem nooit een ijsbad zonder toezicht. Deel jouw ervaring met een ander, en houd toezicht tijdens elkaars sessie.
- Het is belangrijk om naar je lichaam te luisteren en te stoppen als je je ongemakkelijk voelt. Dit kan een teken van onderkoeling zijn, wat ten alle tijden moet worden voorkomen.
- Raadpleeg een medisch professional voordat je begint met koud water therapie.
- Onderzoek de risico's die gepaard gaan met onderdompeling in koud water, zoals onderkoeling en verdrinking, en neem passende voorzorgsmaatregelen om de veiligheid te waarborgen.
- Ijsbaden bieden verschillende voordelen voor het menselijk lichaam en geest. Wel is het belangrijk dat veiligheid en welzijn altijd voorop staan. Dit doe je door de sessie goed voor te bereiden en de juiste stappen te doorlopen. Daarnaast is het altijd belangrijk om voldoende (medisch) advies in te winnen. Dus wees verantwoordelijk en geniet van alle voordelen, maar wel op een veilige manier!