

Ijsbad therapie... hoe doe je dat?

Week 1: Wenperiode

- *Dag 1-3: Begin met een koude douche van 10-15 seconden aan het einde van je normale warme douche. Richt je op je voeten, benen en armen.*
- *Dag 4-7: Verleng de koude douche naar 20-30 seconden. Probeer je ademhaling rustig en diep te houden.*

Week 2: Verlenging

- *Dag 8-10: Neem een volledig koude douche van 1 minuut. Concentreer je op ontspanning en een stabiele ademhaling.*
- *Dag 11-14: Verhoog de tijd naar 1,5 tot 2 minuten. Probeer de kou te omarmen in plaats van te vechten tegen het gevoel.*

Week 3: Korte Koudwaterdompeling

- *Dag 15-17: Dompel je voeten en handen onder in een emmer met koud water (2-10 °C) voor 1-2 minuten.*
- *Dag 18-21: Probeer een korte dompeling in een koud bad of rivier, maximaal 1 minuut. Zorg dat je direct opwarmt na afloop.*

Week 4: Geavanceerde Koudwatertherapie

- *Dag 22-24: Verleng je dompelingen naar 2 minuten in koud water, met een focus op gecontroleerde ademhaling.*
- *Dag 25-28: Werk naar een volledige sessie van 3-5 minuten in koud water (maximaal 10 °C). Zorg voor een begeleider als je een koudwaterbron in de natuur gebruikt.*

Algemene Tips

1. *Ademhaling: Adem diep in en laat los zonder te forceren.*
2. *Veiligheid: Forceer jezelf niet. Stop meteen als je duizelig wordt of je te koud voelt.*
3. *Opwarmen: Na afloop altijd opwarmen met droge kleding en een warme drank, maar vermijd hete douches direct na de sessie.*
4. *Frequentie: Begin met 2-3 sessies per week en verhoog dit geleidelijk naar dagelijks als je lichaam het aankan.*

Let op

- *Raadpleeg een arts als je medische aandoeningen hebt (bijv. hartproblemen).*
- *Doe dit nooit alleen, vooral niet in natuurwater.*



www.lopenmeteenlachen.nl

