Hou er steeds rekening mee dat deze opwarming zeer algemeen is, bij twijfel overleg je steeds met je trainer, eventueel met je behandelende kiné/dokter

Enkele tips : training en opwarming …

Trainingen :

Ga naar je trainingen ! De trainer helpt mee jouw zwakkere punten te ontdekken.

Geef nooit op. Het kan best even duren voor je conditie op peil is. Het belangrijkste is dat je gewoon blijft volhouden. En heb je eens een slechte dag, forceer het dan niet. Maar ga wel trainen !

Opwarming :

Spieren zijn niet als een computer. Voor een zware inspanning moeten ze eerst even opwarmen zodat je zonder spierpijn aan je conditie kan werken. Rekken en strekken is belangrijk. Ook ná je training. Zo blijven je spieren soepel.

Een goede opwarming is voor elke sporter anders, maar de warming-up behoort tot een verplicht onderdeel van elke training of wedstrijd.

Voor trainingen en wedstrijden zal je trainer de nodige opwarming geven.

Touwtje springen is een van de beste manieren om je conditie op peil te krijgen en te houden.

Hardlopen is nog zo'n goeie tip. Wissel regelmatig van tempo. Tijdens het hardlopen een stukje wandelen is heel goed voor je conditie en je spieren.

Probeer je spieren continu te verrassen. Je moet niet steeds dezelfde bewegingen achter elkaar doen. Maak dus regelmatig aanpassingen in je trainingsschema.

Geef je lichaam regelmatig de nodige rust.

Ben je geblesseerd, ga dan naar je (sport)arts. Doortrainen terwijl je pijn hebt, is het domste wat je kan doen. Je kan zo ontzettend veel schade toebrengen aan je lichaam.

Hierna vind je een "basis" opwarming die je al een stukje op weg helpt.

Hou er steeds rekening mee dat deze opwarming zeer algemeen is, bij twijfel overleg je steeds met je trainer, eventueel met je behandelende kiné/dokter

Een goede opwarming bestaat uit drie onderdelen:

1. Algemene opwarming
2. Rekoefeningen
3. Sportspecifieke opwarming

Algemene opwarming (circulatie warming-up)

De circulatie warming-up bestaat uit het losjes inlopen, gedurende 8 à 10 minuten. Daarbij maakt u lichte bewegingen met uw armen, benen en romp. Hiermee brengt u de functies van uw hart, longen, zenuwstelsel en spieren op een hoger niveau.

Rekoefeningen

De rekoefeningen doet u na de circulatie warming-up. Het belangrijkste doel van de rekoefeningen is het vergroten van uw lenigheid.

Lichte rek

Begin uw rekoefeningen de eerste 10 tot 15 tellen altijd met een lichte rek. Ga door tot u een lichte spanning voelt en ontspan u terwijl u in diezelfde stand blijft. Het spanningsgevoel moet nu afnemen. Gebeurt dat niet, verlicht dan de spanning en zoek een mate van spanning die u prettig vindt.

Toenemende rek

Na de lichte rek gaat u langzaam over in de toenemende rek. Rek net een centimeter verder, tot u opnieuw een lichte spanning voelt en houd die stand 10 tot 15 tellen vol. Blijf rustig en beheerst. Ook deze spanning moet verminderen. Als dat niet gebeurt, verlicht de spanning dan enigszins.

Ademen

Zorg ervoor dat uw ademhaling langzaam, ritmisch en beheerst is. Als u voor een rekoefening voorover moet buigen, ademt u gelijktijdig uit. Tijdens het aanhouden van de rek, ademt u rustig door. Houd uw adem niet in tijdens het rekken. Als een rekhouding uw ademhaling verstoort, bent u niet voldoende ontspannen. Maak de rek dan makkelijker voor uzelf, zodat u weer vrij kunt ademen.

Sportspecifieke opwarming

Na de circulatie warming-up en de rekoefeningen komt tot slot de **sportspecifieke warming-up**. Hier voert u dezelfde bewegingen uit, die u in de training of wedstrijd maakt.

Hou er steeds rekening mee dat deze opwarming zeer algemeen is, bij twijfel overleg je steeds met je trainer, eventueel met je behandelende kiné/dokter

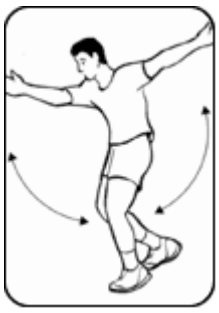
Warming-up

Dribbelen

- Rustige looppas.
- Kleine passen.
- Voeten goed afwikkelen.
- Armen ontspannen meebewegen.

Armen zwaaien

- Rustige looppas.
- Armen ontspannen zwaaien.
- Zowel voor- als achteruit zwaaien.



Huppelen

- Ontspannen huppelen.
- Voeten goed afwikkelen.
- Armen ontspannen meebewegen.

Heupen

- Ga in lichte spreidstand staan.
- Handen in de zij.
- Draai met de heupen langzaam grote cirkels.
- Schouders en hoofd blijven op hun plaats.

Hakken-billen

- Rustige looppas.
- Bovenlichaam rechtop.
- Armen langs het lichaam.
- Eerst met rechterhak bil aantikken, dan 2 passen gewoon, dan bil aantikken met linkerhak; dus op het ritme 2-3 links 2-3 etc.

Hou er steeds rekening mee dat deze opwarming zeer algemeen is, bij twijfel overleg je steeds met je trainer, eventueel met je behandelende kiné/dokter

Knieheffen

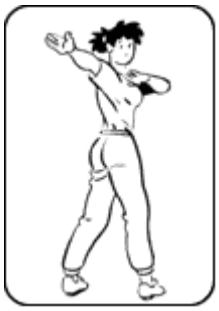
- Rustige looppas.
- Afwisselend linker- rechterknie heffen tot 90 graden.
- Landen op de voorvoet.
- Bovenlichaam rechtop houden.
- Kleine passen.
- Hoge bewegingssnelheid.

Zijwaartse kruispas

- Zijwaarts lopen in de richting van de linkerschouder.
- Linkervoet zijwaarts verplaatsen, rechtervoet voorlangs kruisen; linkervoet verplaatsen, rechtervoet achterlangs kruisen.
- Heupen meedraaien.
- Armen en schouders bewegen tegengesteld.
- Bij kruispas vóór het linkerbeen langs de knie extra heffen.
- Wisselen: richting rechterschouder lopen en linkerbeen voor en achter rechterbeen langs kruisen.

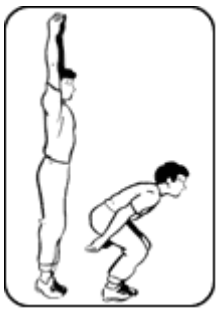
Schouder

- Hef vanuit spreidstand de armen zijwaarts tot horizontaal.
- Draai afwisselend rechts- en linksom.
- Kijk de verste hand na.
- Heupen en voeten blijven op dezelfde plaats staan.



Knieën/romp/armen

- Sta rechtop met de armen omhoog gestrekt, zo hoog mogelijk.
- Laat de armen dan ontspannen naar beneden vallen, veer iets door de knieën en zwaai de armen langs de knieën naar achteren.
- Dan weer terug omhoog.



Hou er steeds rekening mee dat deze opwarming zeer algemeen is, bij twijfel overleg je steeds met je trainer, eventueel met je behandelende kiné/dokter

REK-Oefeningen

1. Lange kuitspier

- zet met de rechtervoet een stap naar voren
- breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen
- buig rechterknie en houd de linkerknie gestrekt
- houd de linker hak op de vloer

2. Korte kuitspier

- zet met de rechtervoet een kleine stap naar voren
- houd het lichaamsgewicht op het linkerbeen
- buig de romp naar voren
- houd de linker hak op de vloer

3. Achterzijde bovenbeen (Hamstrings)

- leg het been horizontaal op een hek of bankje
- houd de rug recht
- buig de romp naar voren
- houd beide benen gestrekt

Hou er steeds rekening mee dat deze opwarming zeer algemeen is, bij twijfel overleg je steeds met je trainer, eventueel met je behandelende kiné/dokter

4. Voorzijde bovenbeen (Quadriceps)

- ga rechtop staan en zoek steun met één hand (doelpaal/speler)
- buig je been
- pak je enkel vast en trek de hiel naar de billen
  totdat je rek voelt in het bovenbeen
- de knie wijst naar beneden
- houd het bovenlichaam goed rechtop

5. Lies (Korte adductoren)

- ga zitten in de kleermakerszit
- zet de voetzolen plat tegen elkaar aan
- houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop
- druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën

6. Lies (Lange adductoren)

- ga in de spreidstand staan
- tenen en voeten wijzen naar voren
- buig één been; de knie is recht boven de voet
- geef met het gestrekte been druk schuin naar beneden
- houd het bovenlichaam recht

Hou er steeds rekening mee dat deze opwarming zeer algemeen is, bij twijfel overleg je steeds met je trainer, eventueel met je behandelende kiné/dokter

7. Grote lendenspier en lage rug

- ga met een rechte rug tegen de muur of paal staan
- pak je rechterknie en trek deze naar je borst
- houd je lichaam recht tegen de muur/paal

8. Grote lendenspier

- plaats het rechterbeen in een hoek van 90° vooruit
- de linkerhak raakt de grond niet
- druk de heup en het linkerbovenbeen voorwaarts en naar beneden
- houd het bovenlichaam recht

9. Buitenzijde bovenbeen

- voor rekken van het linkerbeen: kruis je linkerbeen zover mogelijk achter je rechterbeen.
- breng je linkerarm omhoog en buig nu zover mogelijk naar rechts, totdat je rek voelt in je linkerzij en aan de buitenzijde van je linkerbovenbeen

10. Bilspieren

- ga op de grond zitten en zet het linkerbeen over het gestrekte rechterbeen, ter hoogte van de knie.
- de linkerarm steunt het gestrekte bovenlichaam
- kijk over de linkerschouder
- de rechter elleboog drukt de linkerknie naar de andere kant

Hou er steeds rekening mee dat deze opwarming zeer algemeen is, bij twijfel overleg je steeds met je trainer, eventueel met je behandelende kiné/dokter

11. Lage rug

- leg je handen op een hek of boarding
- je voeten staan in een kleine spreidstand plat op de grond
- laat de romp naar achteren zakken

12. Achterzijde bovenarm

- leg de rechterhand bovenhands op de schouderbladen
- duw met je linkerhand de hand verder naar beneden
- houd je rug zoveel mogelijk recht

13. Achterzijde schouder

- leg je linkerhand op de rechterschouder
- houd de linkerarm horizontaal
- pak met de rechterhand de linkerelleboog vast
- trek de linkerarm over de rechterschouder
- kijk over de linkerschouder

Na de training en/of match : cooling down niet vergeten !