

Na alle grote sportevenementen staat deze editie in het thema van 'de cooling-down'. Op een ontspannen manier kunt u werken aan de mobiliteit van verschillende lichaamsregio's.



Oefening 1 = Rek binnenkant benen

- Zet je voeten iets breder dan schouderbreedte;
- Leun naar één kant en buig deze knie licht;
- Probeer het andere been gestrekt te houden;
- U moet rek voelen aan de binnenkant van de benen;
- Houdt 5-8 tellen vast en wissel, herhaal 5 keer



U traint: de mobiliteit van de heupen en rekt de binnenzijde van het been

Oefening 2 = Draaien van de heupen

- Zet de voeten op schouderbreedte;
- Zet uw handen in de zij;
- Maak rondjes met uw heupen;
- Maak de rondjes van klein naar groot;
- Blijf 30 seconden rondjes draaien.



U traint: de mobiliteit van onder rug en bekken



Oefening 3 = Mobiliteit schouder, nek en bovenrug

- Kom staan op heup- schouderbreedte;
- Hef één arm naar boven;
- Roteer uw hoofd naar de kant waar de arm naar beneden is;
- Wissel dit met de andere arm en rotatie van de nek.
- Herhaal dit 10 keer;



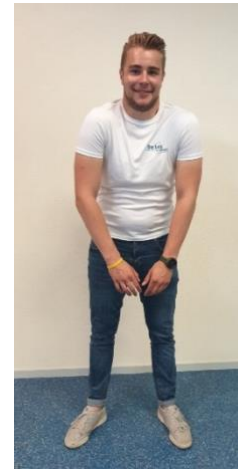
U traint: de mobiliteit van de nek, boven rug en schouders

Oefening 4 = Schouders rollen

- Kom staan op heup-schouderbreedte;
- Til uw schouders op;
- Beweeg de schouders naar achteren;
- Beweeg de schouders naar voren;
- Herhaal dit 5 keer.



U traint: de mobiliteit van de schouders



Oefening 5 = Opvouwen

- Kom op bed of matje liggen;
- Strek uzelf helemaal uit (let erop dat u uw tenen naar beneden blijft wijzen en de vingers ook gestrekt);
- Vouw uzelf op door de knieën en heupen te buigen;
- Houdt uw knieën vast;
- Houdt 5-8 seconden vast en herhaal dit 5 keer



U rekt hiermee het gehele lichaam uit en met name de onderrug.

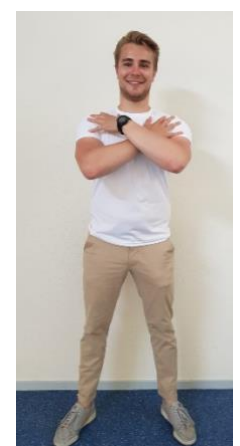
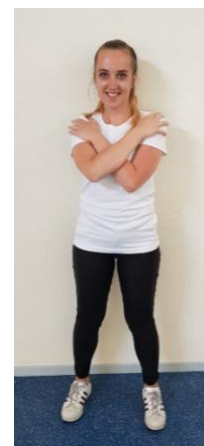
Algemene principes

- Pijn = stoppen
- Daag u zelf uit; laatste herhaling mag moeite kosten
- Oefening vaker uitvoeren om zwaarder te maken
- Oefening minder vaak uitvoeren als het te moeilijk/zwaar is
- Nog vermoeid/ pijnlijk → Pas oefenen als u uitgerust bent
- 3x per week oefenen = verbetering
- 2x per week oefenen = onderhouden
- Veiligheid boven alles

Aftekenlijst – teken hier uw oefenmomenten af

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Oefening 6 = Schouderklopjes!!



Wist u dat?

Bron: Inspanningsfysiologie, oefentherapie en training (J.J. de Morree, M.W.A. Jongert, G. van der Poel)

Er wordt veel gedacht dat een cooling-down bijdraagt aan de afvoer van afvalstoffen na een training of wedstrijd. Echter, er heerst in de literatuur een vraagstuk of dit wel echt zo is. Wel is bewezen dat na het sporten 20 minuten dynamische cooling-down zorgt voor een verminderde hoeveelheid afvalstoffen. Vaak vinden mensen het gewoon prettig om na een intensieve training of wedstrijd wat te rekken of strekken. Reden genoeg om te doen toch?