



HOE BLIJF JE FIT?



Door het corona virus zijn alle sportscholen en sportverenigingen dicht gegaan voor in ieder geval de komende 3 weken. Maar hoe blijven we nu toch fit en wat kan jezelf thuis doen. 3 belangrijke dingen:

- Conditie op peil houden
- Spierkracht op peil houden
- Rompstabiliteit trainen

Conditie op peil houden : uithoudingsvermogen

Voor de zaal- en veldsporters is de basisconditie, of het uithoudingsvermogen, van groot belang. Het wordt daarom aanbevolen om tweemaal per week een duurtraining op normale intensiteit te volbrengen. Hierbij is hardlopen een voor de hand liggende optie. Voor een normale intensiteit wordt aangehouden dat er getraind wordt op 55-65% van de maximale hartslag. Dit staat ongeveer gelijk aan een tempo waarbij je normaal kunt praten (zonder al te veel tussenpozen of kortademigheid). Het tempo dient hierbij constant te zijn, waarbij tussen de 170-180 stappen per minuut ideaal is. Zoek bijvoorbeeld via Spotify naar een afspeellijst met 180 BPM (beats per minute) nummers en probeer het eens! Daarbij kun je variëren met een intervaltraining. Intervaltraining wil zeggen dat je in de 30 min hardlopen 5-6x 1 tot 2 min op een hoger tempo gaat lopen (tempo waarbij het praten wat moeilijker wordt) en daarna weer terug zakt naar het normale tempo waarop je loopt.

Spierkracht benen trainen:

Door krachttraining te doen bouw je meer spiermassa op en word je dus sterker. Dit heeft voordelen in het dagelijks leven, want kracht is de motor van bijna iedere beweging die je maakt. Het is zonde als je nu 3 weken niks doet qua kracht en daarna moet je weer volle bak voor de wedstrijd gaan. Dus om blessures te voorkomen is het aan te raden om een aantal krachtsoefeningen thuis uit te voeren. Zoals: squat, uitvalspas, calf raises. 3 setjes van 15 herhalingen met 90sec pauze tussendoor. **Zie oefeningen volgende bladzijde.**

Wanneer je in deze periode toch een blessure hebt of krijgt en er geen inloopsprekuren zijn tot 6-4 (zolang er geen verdere veranderingen plaats vinden vanwege het corona. Dan kun je altijd contact op nemen met de desbetreffende fysiotherapeut bij de club via de praktijk SKS (0592-343910). Of via de blessure app.



BLESSURE APP

Een blessure direct melden.



Rompstabiliteit trainen

Rompstabiliteit is zeer belangrijk voor de rest van de keten. Centrum moet stabiel zijn wil je in de rest van de keten ook een goede stabiliteit hebben. Rompstabiliteit train je door middel van bruggetje, planking, superman/women.

Oefening 1: rompstabiliteit



Side planking:
3x20-30sec



Bruggetje:
3x15herhalingen



Planking:
3x20-30sec

Oefening 2: spierkrachtoefening heup



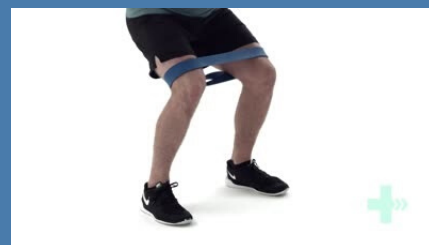
Maak een uitvalspas naar voren. Knieën 90gr. Voeten heupbreedte neerzetten.

3x10hh Links en rechts met 30sec pauze na 10herhalingen.

Oefening 3: spierkracht oefening beenspieren

Maak een kniebuiging, tenen niet voorbij de knieën. Knieën breng je naar 90gr, billen breng je naar achteren. Voeten staan heupbreedte.

3x15 herhalingen met 30 sec pauze na 15 herhalingen



Telefoon:
• Assen 0592 - 343 910
• Rolde 0592 - 730 930

Correspondentie:
Thorbeckelaan 201
9402 DA Assen

Behandellocaties:
• Thorbeckelaan 201 • Transportweg 8 • Het Sticht 30c
• Stationsstraat 36 • Rondgang 99 • Hoofdstraat 1a Rolde