

# Alles over de warming-up

**Sporten is leuk en gezond! Meestal....want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Gelukkig kunnen eenvoudige maatregelen veel blessures voorkomen. Daarom is in het kader van het landelijke programma SPORT BLESSURE VRIJ, een initiatief van NOC\*NSF en de stichting Consument en Veiligheid, een serie artikelen geschreven over blessurepreventie. Dit artikel gaat over de warming-up en cooling-down.**

## Een goed begin is het halve werk!

Bij het sporten worden spieren en gewrichten intensief belast. Niets aan de hand; als u met een goede warming-up begint en de cooling-down niet vergeet! Een goede warming-up zorgt ervoor dat u en uw spieren warm en soepel worden. Het voorkomt blessures en leidt tot betere prestaties en vooral tot meer plezier.

Een goede warming-up is te verdelen in drie onderdelen:

- Algemene losmakende en dynamische oefeningen (gevarieerd inlopen)
- Rekoefeningen
- Sportspecifieke warming-up

Een cooling-down bestaat uit uitlopen en het doen van rekoefeningen na afloop van een training. Uiteraard wordt de intensiteit niet opgevoerd maar juist afgebouwd.

## Losmakende, dynamische oefeningen

De eerste 5 tot 10 minuten van uw warming-up begint u met losmakende, dynamische oefeningen; het inlopen. Denk dan aan de volgende oefeningen: dribbelen, armen zwaaien (molenwieken), huppelen, aansluitpas maken, hakken-billen en sprinten. Het is belangrijk om de oefeningen rustig uit te voeren en de intensiteit langzaam op te bouwen.

## Zijn uw spieren voldoende warm?

Als uw spieren voldoende warm zijn gaat u over tot rekoefeningen. Ook tijdens de cooling-down zijn rekoefeningen belangrijk. Na het uitvoeren van de rekoefeningen is het zeer verstandig om nog 5 minuten rustig uit te lopen.

*Vuistregels bij het uitvoeren van rekoefeningen zijn:*

- Beweeg langzaam tot de uiterste grens; u voelt net geen pijn.
- Houd de uiterste stand ongeveer 10 sec. vast.
- Ontspan daarna langzaam en schud de spieren los.
- Voer iedere oefening zowel links als rechts uit.
- Herhaal de oefeningen 2 tot 3 keer voordat u aan de nieuwe oefening begint.
- Rekken mag geen pijn doen!

Welke rekoefeningen er gedaan moeten worden hangt af van welke sport er beoefend wordt. Bij squash zullen bijvoorbeeld ook met name de armspieren gerekt moeten worden, terwijl dat bij voetbal veel minder het geval is. Hier volgen enkele spiergroepen die in elke training aan bod moeten komen. Deze moeten worden aangevuld met het rekken van die spieren de bij de tak van sport extra worden belast!

Hier volgen enkele voorbeelden van rekoefeningen voor de beenspieren.

*Rekken van de lange kuitspier*

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



*Rekken bovenbeen achter*

- leg het linkerbeen op een bank of laag hekwerk
- trek de tenen naar u toe
- breng het gestrekte bovenlichaam iets naar voren, over het gestrekte been en kijk rechttuit

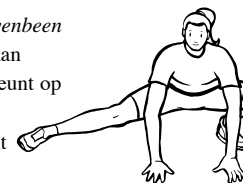
*Rekken voorkant bovenbeen*

- ga rechtop staan en zoek steun met één hand
- buig uw linkerbeen
- pak de linkerenkel vast en trek de hiel naar de billen totdat u rek voelt in het bovenbeen
- de knie wijst naar beneden
- de knieën blijven naast elkaar
- houd uw bovenlichaam goed rechtop
- knijp de billen samen



*Rekken binnenkant bovenbeen*

- ga in spreidstand staan
- het bovenlichaam steunt op het linkerbeen
- de linkerknie is recht boven de linkervoet
- de linkervoet staat 30 graden naar buiten
- buig het linkerbeen verder en duw de rechterheup schuin naar beneden richting het gebogen been



**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**

*Inspelen/Insporten*

Na het inlopen en de rekoefeningen is het tijd om te gaan inspelen/insporten. Omdat iedere sport specifieke bewegingen heeft is het inspelen/insporten van groot belang. Begin rustig en ontspannen en voer de intensiteit langzaam op.

Na het inspelen/insporten volgt automatisch het sporten zelf! Een warming-up voorkomt blessures, leidt tot betere prestaties en vooral meer sportplezier! Succes!

Wilt u meer weten over blessurepreventie of een voorbeeld warming-up? Kijk op [www.sport.nl](http://www.sport.nl), mail naar [sportblessurevrij@noc-nsf.nl](mailto:sportblessurevrij@noc-nsf.nl) of bel met NOC\*NSF, Sport Blessure Vrij (☎ 026-4834661).

Sport Blessure Vrij wordt ondersteund door het Ministerie van VWS, De Lotto en ZorgOnderzoek Nederland.