



Eerst goed opwarmen, dan trainen!

Niet alleen beginners durven de aanbevelingen over het opwarmen aan hun laars te lappen, ook gevorderde sporters denken dat het geen kwaad kan om af en toe eens “koud” met krachttraining te beginnen. Onder het mom van: het zal wel loslopen!



Bij zuivere conditiesport zoals bijvoorbeeld fietsen kan je je tijdens een korte “inrolfase” perfect opwarmen.

Bij krachttraining met gewichten daarentegen wordt van de spieren relatief spontaan volle inzet vereist.

Daarom is een opwarmprogramma bij krachttraining van bijzonder belang. Doe dus eerst een opwarmschema voordat je met je eigenlijke training begint. Dat is de enige manier om scheurtjes in spieren en gewrichtsbanden en blessures effectief te voorkomen.

Tijdens de warming up komen vanzelf ook de gewrichten aan bod, waardoor je belastbaarheid aanzienlijk verbetert. Dat is vooral van belang bij training met zware gewichten.

Als je je spieren in koude toestand te sterk belast, dan ontstaat een te hoge lactaatconcentratie. Dat kan in bepaalde omstandigheden tot een beschadiging van de mitochondriën leiden. Dit zijn de energiecentrales van onze cellen die voor de zuurstofwisseling verantwoordelijk zijn. Het gevolg is een verminderd prestatievermogen op de lange termijn.

Onze instructeurs zullen met je bespreken welk opwarmprogramma het beste bij jouw schema past.

Cool down!

Naast het opwarmen aan het begin van je training is ook de afkoelfase na het sporten een vast bestanddeel van elke trainingssessie. Dit heet cooling down. Helaas weten veel mensen niet hoeveel invloed cooling down op het trainingseffect heeft. Met als gevolg dat ze na hun sportronde liever snel direct onder de douche springen. Met een cooling down als trainingsafsluiter:

- verhoog je je trainingsresultaat.
- stimuleer je de afbraak en afvoer van stofwisselingsproducten die zich in de getrainde spieren opgehoopt hebben.
- stimuleer je het herstelproces, wordt de regeneratie sneller afgesloten en ben je sneller weer belastbaar.
- ontspan je de spieren doordat de spanning die tijdens je training is opgebouwd weer afneemt waardoor je je meteen beter voelt.

Een optimaal cooling down schema ziet er als volgt uit:

- dynamische bewegingen van het hele lichaam met een lage intensiteit voor het afbreken van stofwisselingsproducten. Dit kan zijn uitlopen, losjes fietsen of oefeningen met een lage belastingsweerstand.
- Losmaakoefeningen.

Ook al kost het aanvankelijk een beetje moeite, de cooling down in aansluiting op de belastingsfase mag niet ontbreken. Het zal de effectiviteit van je training aanzienlijk verhogen!

Onze instructeurs laten je graag de beste oefeningen voor elke spiergroep zien.