

Het nut van een goede opwarming en de juiste houding tijdens fitnessoefeningen

Tips voor een goede houding:

- Geef je lichaam de tijd om zich aan de inspanning aan te passen, begin heel rustig en verhoog langzaam de intensiteit.
- Wees niet te overmoedig, de beste opwarming heeft slechts een matige intensiteit.
- Draag tijdens de opwarming een lange broek en lange mouwen als het buiten koud is, dit bevordert de warming up.
- Begin de opwarming op tijd, zodat je rustig kan opbouwen
- Zorg ervoor dat je tussen opwarming en inspanning maximaal 10 minuten rust laat, anders gaat het effect verloren.

Tips voor een goede houding:

Spierversterkende oefeningen maken de spieren sterker en iets dikker, verhogen het calorieverbruik en verminderen de kans op diabetes, rugklachten, gewrichtsklachten, osteoporose en depressiviteit. Het is dus belangrijk dat je geregeld spierversterkende oefeningen doet. Om dat veilig te doen, let op de volgende aandachtspunten:

- **Houding:** Streef naar een actieve houding met licht holle rug, zowel bij oefeningen in stand als in zit.
- **Vermijd overstrekking** van de gewrichten.
- **Kracht zetten:** Trek je buik in en **adem uit** bij het kracht zetten.
- **Houd controle!** Voer alle oefeningen beheerst uit, behoud gedurende de gehele beweging de controle over de oefening. Werk bij alle oefeningen de zwaartekracht tegen, laat dus nooit je armen of benen vallen tijdens de oefeningen.
- **Evenwicht:** Doe oefeningen voor alle grote spiergroepen. Dus zowel armen, romp, benen als rugspieren trainen. Train in evenwicht: zowel voor als achter en links als rechts.
- **Bepaal je belasting:** Hoe zwaar mag een oefening zijn? Voor een optimaal trainingsschema, dat aangepast is aan jouw specifieke situatie en belastbaarheid, kan het helpen om het herhalingsmaximum te bepalen. Het HerhalingsMaximum (HM) betekent 100% belasting, en is het gewicht dat je maximaal 1 keer kunt tillen (bijvoorbeeld 100% HM = 15 kg). Dit is dus een maximale krachtsuitoefening. Bij iedere oefening waarvan je eigen HM hebt bepaald kun je min of meer de mate van belasting bepalen. Je kunt bijvoorbeeld ervoor kiezen om de oefening uit te voeren op 50% van je HM. Bepaal je HM alleen onder begeleiding van een instructeur!
- Doe als **beginner 1 serie van 15-20 herhalingen** en als je **langer dan 3 maanden traint 3 series van 10-15 herhalingen**. Zowel voor een beginner als voor een gevorderde sporter geldt dat je je spieren goed (let wel: geen pijn) moet voelen tijdens de laatste drie herhalingen. Probeer 1 tot 3x per week een spier(groep) te trainen voor het beste resultaat. Voor een beginner is het veiliger om alleen op de toestellen te trainen, omdat je dan minder snel de bewegingen foutief uitvoert.
- **Herstel:** Neem de tijd om te herstellen van een training. Je hebt ongeveer **48 uur** nodig na een intensieve training. Voldoende herstel betekent snellere vooruitgang (in kracht en spierkwaliteit). Als je eerder dan 48 uur later weer in de sportschool bent of wanneer je nog spierpijn hebt van de vorige training, doe het dan wat rustiger aan of train een andere spiergroep!
- **Let op:** Oefeningen met een stang in de nek en oefeningen met een bolle rug vergroten de kans op blessures.

Hypnose en sport: een grappige combinatie: [voorbeeld op garagetv.be](http://www.garagetv.be)¹

Waar kan ik terecht?

Dienst Sport

Grotestraat 33
3380 Glabbeek
T 016/77.29.28
F 016/77.18.38
Wouter Heeren
email sport@glabbeek.be
Gemeente
Vrije Tijd

1. http://www.garagetv.be/video-galerij/nonkeldre/nepbokser_onder_hypnose_om_je_een_breuk_te_lachen.aspx