

START TO FITNESS

Uitleg bij de verschillende niveaus op de sessies:

NIVEAU 1 ★

Dit niveau is voor mensen die weinig of niet sporten.
We bouwen langzaam op en gaan niet tot het uiterste.
Onthoud: liever 3 x per week kort trainen dan 1 x lang.

Waarneming?

- Lichte inspanning
- Ontspannend, comfortabel gevoel
- Je zweet een beetje

NIVEAU 2 ★★

Dit niveau is voor wie over een goede basisconditie beschikt.

Waarneming?

- Lichte tot gematigde inspanning
- Inspannend, vermoeiend gevoel
- Je zweet meer

NIVEAU 3 ★★★

Dit niveau is voor wie regelmatig aan sport doet.

Waarneming?

- Vrij zware inspanning
- Uitputtend gevoel
- Je zweet veel

1. WAAROM OPWARMEN?

Als we gezond willen sporten is een goede opwarming zeer belangrijk. Op die manier kunnen we ons lichaam voorbereiden op de inspanning die volgt. Indien we ons lichaam belasten zonder opwarming verhoogt de kans op blessures.

Wanneer we gaan sporten moeten we ons lichaam geleidelijk aan van rust naar een zekere graad van inspanning brengen, om zo onze spieren, pezen en gewrichten te voorzien van een betere doorbloeding en de kans op blessures tot een minimum te herleiden. Belangrijk hierbij is dat we oefeningen kiezen waarbij ons hele lichaam beweegt (vb. fietsen, joggen, stevig doorstappen, ...).

Tijdens de opwarming krijg je geleidelijk aan warm en gaat de hartslag rustig omhoog. Belangrijk is dat de opwarming aan een comfortabele intensiteit gebeurt.

We kiezen een opwarming die aansluit bij ons sportniveau:

★ **ster**

★★ **sterren**

★★★ **sterren**

2. WAAROM STRETCHEN?

De Engelse term 'stretchen' betekent letterlijk rekken en strekken. Het is een methode om lenigheid te bevorderen of te onderhouden.

Voordelen van stretchen:

- Voorkomen van spierpijn na een inspanning
- Spierrelaxatie
- Blessurepreventie
- Prestatieverbetering
- ...

Bij de statische of stilstaande stretching wordt de spier of spiergroep langzaam uitgerekt over een maximale afstand **zonder** veren. Deze houding wordt meestal 10 seconden aangehouden zodat de peesreflex de spier zal ontspannen.

Bepaalde spiergroepen hebben door training de neiging om te verkorten, waardoor de blessuregevoeligheid stijgt. Een verminderde flexibiliteit is één van de oorzaken van pees- en spierletsels. Doordat je de spieren gaat rekken, zijn ze minder gespannen met als gevolg een betere doorbloeding en meer zuurstof. De spieren worden soepeler, waardoor de beweging soepeler en meer gecoördineerd verloopt.

Tips bij het stretchen (rekken):

- Stretch nooit zonder eerst op te warmen.
- Zorg voor een correcte houding en uitvoering.
- Zorg voor een stabiele houding: zoek zoveel mogelijk steunpunten.
- Niet veren, anders bereik je het tegenovergestelde effect: de spier wordt korter.
- Rek de spier(groep) langzaam op.
- Rek tot je een zekere spanning voelt in de spier (geen pijn).
- Rustig en ritmisch ademhalen.
- Concentreer je op de te rekken spier.
- Houd 10 seconden aan.
- Keer langzaam terug uit de rekkingspositie.
- Tracht zoveel mogelijke te ontspannen door de ledematen even los te schudden na het rekken.
- De oefeningen worden (zo mogelijk) links en rechts uitgevoerd.
- Stretch vóór en na de sportbeoefening

3. WAAROM FITNESSSEN?

“Een gezonde geest in een gezond lichaam” is de hoofdreden om te fitnesssen. Naast dit idee zijn er nog talloze andere redenen waarom we sporten of fitnesssen:

- Verbeteren van de conditie.
- Daling van de bloeddruk.
- Sneller recupereren.
- Verbetering van de lenigheid.
- Soepelere gewrichten en sterkere spieren.
- Verbetering stressbestendigheid en concentratievermogen.
- Afslanken.
- Sociaal contact.