

MEDISCHE CHECK-UP

Sport je voor het eerst of start je opnieuw? Wanneer je ademhalingsproblemen of pijn aan de borst ervaart, twijfel dan niet en onderga een sportmedisch onderzoek.

HYDRATEREN MOET JE LEREN

Bij het sporten is het belangrijk dat je spieren voldoende gehydrateerd blijven, niet enkel tijdens warme dagen. Drink hiervoor voldoende water zowel voor als tijdens je activiteit.

OPWARMING

Een goede opwarming moet cardiovasculair en sportspecifiek zijn. Dit betekent dat je op een laagintense manier de hartslag omhoog moet krijgen en dat je dit doet met oefeningen die relevant zijn voor je sport.

STABILITEIT IS PRIORITEIT

Bij zowat elke (sport) activiteit die je doet is het belangrijk om een goede stabiliteit te hebben. Hierdoor heb je meer controle en minder kans om bijvoorbeeld te vallen. Stabiliteitsoefeningen zullen je hierbij helpen.

UITRUSTING

De geschikte uitrusting voor de geschikte activiteit is absoluut geen overbodige luxe. Zeker niet als het gaat om letselpreventie. Kom dus in de gepaste kledij en schoeisel naar je activiteit.

TRAININGSPLAN

Als je blessurevrij wil sporten is het belangrijk om ook voldoende herstelperiodes in te plannen. Luister goed naar je lichaam en maak voor jezelf uit hoeveel rust je nodig hebt.

AFLOOP VAN DE ACTIVITEIT

Wanneer je activiteit ten einde loopt, is het belangrijk om niet zomaar abrupt te stoppen. Het is aan te raden op een sportspecifieke manier de intensiteit langzaam te doen dalen.

STRETCHEN

Zowel voor als na de sportactiviteit is stretchen sterk aangeraden. Op een goede manier stretchen doe je door rustig adem te halen en de stretch telkens net iets langer dan 8 tellen aan te houden.

SCHOUDERMobiliteit, LAGE RUG EN BEKKEN

Om blessurevrij te kunnen blijven sporten mag het belang van schoudermobiliteit, lage rug- en bekkenmobiliteit niet onderschat worden. Regelmatige rekoefeningen en krachtoefeningen zijn een goed idee.

FUNCTIONELE KRACHT

Een belangrijke factor die beïnvloedbaar is, is kracht. Het is noodzakelijk om te trainen rond functionele kracht. Een aantal krachtoefeningen in functie van je sport kunnen wonderen doen als het om blessurepreventie gaat.