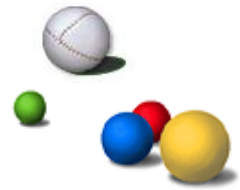




Johannes en Dirk-Jan



Hoe voorkom je nu eigenlijk blessures?

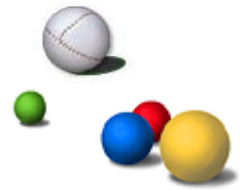
Bekijk goed de onderstaande plaatjes, het is duidelijk hoe je de oefening het beste kunt doen. Tijdens de volgende les zullen we je vragen om één van deze oefeningen voor te doen.



Veel succes...

Johannes en Dirk-Jan ☺





Informatie:

Als de oorzaken van sportblessures op een rijtje worden gezet, blijkt heel vaak dat de sporter zelf daarbij een belangrijke rol speelt.

Hoewel sportbeoefening op zich de gezondheid bevordert kan verkeerd uitgevoerde sportbeoefening schade veroorzaken.

Voor de beginnende sporter loopt het risico te hard van stapel te lopen en overbelast te raken. Spierpijn is daar slechts een onschuldig gevolg van. Spierpijn duurt slechts enkele dagen en geneest rusteloos. Maar ook ernstiger aandoeningen zoals peesontstekingen kunnen het gevolg zijn, die veel langere tijd nodig hebben om te genezen.

Wat uitermate belangrijk blijkt te zijn is te gaan trainen volgens een geleidelijk oplopend schema. Hierbij gaat het er in eerste instantie om alle structuren van het lichaam te laten wennen aan de verhoogde belasting bij sport. Hiermee worden voornamelijk bedoeld spieren, pezen, aanhechtingen, botten en gewrichtsbanden. Pas als er een zekere gewenning is opgetreden kan zodanig getraind worden dat de conditie echt verbeterd. Het is zeker verstandig om hiervoor een flinke periode uit te trekken.

Wel is het zo dat het per sport nogal verschillend kan zijn in welk tempo de training opgevoerd kan worden. Sporten waarbij veel gelopen wordt moeten rustiger opgebouwd worden dan bijvoorbeeld fietsen of schaatsen waarbij er minder schokbelastingen voor het lichaam optreden.

Ook speelt een goede warming-up een belangrijke rol bij het voorkomen van blessures. Warming-up heeft tot doel een betere doorbloeding in de spieren op gang te brengen, zodat deze spieren beter voorbereid zijn op hun taken. Ook wordt de coördinatie beter. Daarmee wordt bedoeld de onderlinge samenwerking van spieren, zodat de specifieke bewegingspatronen, die bij iedere tak van sport horen beter uitgevoerd kunnen worden.

Wel dient de warming-up zo veel mogelijk gericht te worden op de spieren, die bij de beoefende sport het meest belast worden. Zo zal een zwemmer vooral de schoudergordel opgewarmd moeten worden en een hardloper vooral de beenspieren.

Een goede warming-up bestaat uit het op gang brengen van de algehele doorbloeding via 10 minuten rustig hardlopen of fietsen. Daarna dienen spieren gerekt te worden en gewrichten losgemaakt te worden. Bij sporten waarbij hele explosieve bewegingen worden gemaakt is de warming-up extra van belang en dient dan ook nog langer doorgevoerd te worden.

De lenigheid van sporters verschilt nogal per persoon. Vooral sporters met korte spieren dienen extra rekoefeningen te doen. Vrijwel alle grote spiergroepen in het lichaam kunnen gerekt worden.

Ook het materiaal waarmee gesport is van belang bij de blessurepreventie. Een hardloper dient over goede loopschoenen te beschikken, een fietser over een goed afgestelde racefiets en een roeier over een goed afgestelde roeiboot. Bezuinigen hierop is onverstandig!

