



**HOUD AFSTAND,
BLIJF GEZOND
EN BLIJF IN BEWEGING!**

WARMING UP EN COOLING DOWN

Bouw rustig op

Als u na langere periode weer start met sporten zal alles wat u doet vermoeiend voor u zijn. Wees tevreden met wat gelukt is. Alle beetjes helpen!

Wat u ook gaat doen, begin met een goede warming up. Het is belangrijk uw lichaam voor te bereiden op de komende inspanning door uw spieren op te warmen en uw hartslag langzaam te verhogen.



Warming up oefeningen

Oefening 1

Ga rechtop staan en steek uw duimen onder uw oksels zodat uw armen uitsteken. Fladder uw armen 30 seconden lang als een vogel.



Oefening 2

Ga rechtop staan met uw heupen en knieën licht gebogen, de armen langs uw lichaam. Beweeg om en om uw armen naar voren en weer terug, waarbij u uw bovenrug de ruimte geeft om te draaien. Verhoog geleidelijk de snelheid van de beweging terwijl u controle houdt over uw onderrug en bekken. Wees u bewust van de positie van uw schouders en houd uw schouderbladen stabiel.



Oefening 3

Sta rechtop met uw ellebogen gebogen in 90 graden. Loop op de plaats, actief met armzwaai en knieën om en om hoog geheven. Marcheren op de plaats.

Cooling down

De cooling down is het omgekeerde van de warming up. Na afloop van de inspanning moet het lichaam naar rustniveau worden gebracht. Door niet acuut te stoppen, maar de inspanning geleidelijk af te bouwen zorgt u voor een goede afvoer van de afvalstoffen uit de spieren. Daarmee voorkomt u gespannen, vermoeide spieren en spierstijfheid.

WARMING UP EN COOLING DOWN

Cooling down oefeningen



Oefening 4

Sta rechtop bij een tafel of stoel als ondersteuning en stap met een been naar achteren. Houd uw hak op de grond en uw tenen recht naar voren. Buig uw voorste knie iets en beweeg met uw romp naar voren tot u een rek voelt aan de achterkant van uw kuit. Let op dat uw hak niet van de grond komt en uw achterste knie niet buigt. 10 tellen vasthouden, wissel dan af.



Oefening 5

Maak een grote stap opzij en houd beide voeten plat op de grond. Verplaats uw gewicht opzij, waarbij uw knie buigt. U zult hierbij een rek voelen aan de binnenkant van het bovenbeen van uw gestrekte been. Houd deze positie 10 tellen vast, wissel dan af.



Oefening 6

Zit rechtop op een stoel. Beweeg uw arm rustig op schouderhoogte voor uw borst langs zonder uw schouder op te trekken. Houd uw elleboog rustig vast met uw andere hand en duw uw arm iets verder. Houd dit vast. U zou hierbij een rekgevoel moeten krijgen aan de zij-en achterkant van uw arm en schouder. Houd deze positie vast en herhaal. Deze oefening rekt de spieren van uw bovenarm, bovenrug en schouder.

Wandelen

Ook wandelen is een prima manier om uw algemene conditie te verbeteren. Probeer op de dagen tussen het sporten/de thuisoefeningen door te gaan wandelen. Het is goed de afstand die u loopt en de tijd die u aan het wandelen besteedt verder uit te breiden.

Graag Gedaan!

Alle kinderen van het project Graag Gedaan hartelijk dank voor het rondbrengen van de Beweegfolders! Dit is de laatste folder die huis-aan-huis verspreid zal worden in verband met de zomervakantie. De Beweegfolders blijven gratis verkrijgbaar via Fysiotherapeutisch Centrum Heerde en zijn te downloaden via www.fysioheerde.nl.



Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Tel: 0578 - 696363 | info@fysioheerde.nl



@fysioheerde



@fysio.heerde

**KIJK VOOR MEER
THUISOEFENINGEN
OOK OP DE WEBSITE**

**WWW.FYSIOHEERDE.NL
/BEWEEGGROEPEN**



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE

VAN DER MOST