

PT-NIJMEGEN

EFFECTIEVE EN DOELGERICHTE TRAINING

WARM UP SCHEMA;

Inclusief self myofascial release/foam roller routine
en aanvullende informatie over de foam roller.



Wat je moet weten;

Een warming up is van cruciaal belang om optimaal te kunnen presteren!

Kun je zonder warming up ook trainen?

Zeker!

Kun je wat met de armen zwaaien, wat rekken, een sprongetje maken en meteen beginnen met trainen??

Ik denk het wel ...

Maar toch er zijn de feiten!

Door middel van een effectieve warm up kun je altijd en overal optimaal en beter bewegen!

De kans op (chronische) klachten en/of een blessure wordt uiterst klein!

Het lichaam zal worden geactiveerd, daardoor kun je veel beter aan de training beginnen.

Het lichaam is veel sterker en kan veel meer kracht leveren!



Een cheetah heeft geen warming up nodig, slechts het strekken van de rug- en beenspieren met een flinke gaap en de cheetah is klaar om op zoek te gaan naar eten. Laat dat geen probleem zijn als je vervolgens zo'n 100 km per uur kunt behalen.

Wij als mensen komen hier niet mee weg, wij hebben wel een goede voorbereiding nodig voordat we een goede prestatie kunnen leveren! Dit is de warming up en deze is belangrijker dan je denkt. Misschien wel het meest belangrijke onderdeel van de training ... maar wat doen de meeste sporters? Een beetje cardio met wat willekeurige zwaai bewegingen met de armen en dan maken we onszelf wijs dat we klaar zijn voor de training.

It's time to evolve!

Wanneer je goed wilt trainen dan behoort daar een goede warming up bij.

Uiteraard gaat het bij veel sporters heel lang goed zonder warming up maar uit ervaring kan ik zeggen dat een blessure uiteindelijk wel het gevolg is. Niet voor niks zijn vooral knie- en schouderklachten heel erg gewoon geworden, terwijl dit helemaal niet nodig is, absoluut niet.

Wanneer je zorgt voor gezonde gewrichten dan kun je optimaal en efficiënt bewegen en niet alleen tijdens de training maar ook bij andere sporten als ook in het dagelijks leven.

De warming up verhoogt de hartslag en lichaamstemperatuur maar een belangrijker aspect van een goede warming up is de spier activatie, hierdoor kunnen de spieren tijdens de training over meer bloed en zuurstof kan beschikken en dit komt zeker ten goede aan de training! Een ander bijkomend voordeel is de blessurepreventie vooral van de gewrichten, banden en pezen. Het is belangrijk dat deze ook optimaal kunnen functioneren tijdens de training en bij een beperking kan er nooit sprake zijn van een goede uitvoering van de oefeningen die je wilt doen. Het gevolg is op den duur zeker een blessure, veelal chronisch van aard.

The best part?

Een warming up zorgt voor een sterker lichaam, zonder (chronische) klachten!

FLEXIBILITEIT, MOBILITEIT EN DE RANGE OF MOTION;



- Door het vergroten van de flexibiliteit/mobiliteit van het lichaam kan je veel beter bewegen en presteren.
- De kans op een blessure wordt veel kleiner!

Je hebt zeker niet de flexibiliteit van een turner nodig om voor meer explosiviteit, kracht en snelheid te trainen maar je moet wel je gewrichten in een normale bewegingsuitslag (range of motion) kunnen bewegen om te zorgen voor genoeg stabiliteit, controle en efficiency van het lichaam. Wanneer de gewrichten van je lichaam beschikken over een goede en grote range of motion dan worden je prestaties beter.

Wat is de range of motion?

Range of motion (ROM) is de bewegingshoeveelheid die mogelijk is ter hoogte van een gewricht. Deze is individueel verschillend en wordt beïnvloed door factoren zoals leeftijd, geslacht, het al dan niet actief of passief bewegen, maar door te eenzijdige en/of verkeerde training zal de range of motion steeds beperkter worden. Naast het verkeerd trainen zijn de oefeningen op machines hier grotendeels schuldig aan. Door het vergroten en verbeteren van de range of motion (flexibiliteit) kun je beter presteren en het lichaam wordt sterker en tevens word de kans op een blessure veel kleiner.

Je hebt niet de flexibiliteit van een turner nodig om voor meer explosiviteit, kracht en snelheid te trainen maar je moet wel de gewrichten in een normale bewegingsuitslag (range of motion) kunnen bewegen om te zorgen voor genoeg stabiliteit, controle en efficiency van het lichaam.

Wanneer de gewrichten van je lichaam beschikken over een goede en grote range of motion dan worden je prestaties beter. De meeste mensen/sporters hebben een te beperkte range of motion waardoor veel klachten/blessures ontstaan. Het meest bekende voorbeeld is de bolle houding met naar voren gedraaide schouders waardoor rugklachten ontstaan!

PROPRIOCEPTIE EN HET KINESTHETISCHE BEWUSTZIJN;



Na jaren van training kunnen veel sporters nog niet op één been staan ...

Betere proprioceptie (balans) en kinesthetische bewustzijn (kinesthetic awareness) en dit zijn moeilijke woorden, maar dat wil zeggen dat je precies weet waar je lichaam zich bevind (in welke positie en/of houding) en dat je de kwaliteit hebt om dit te controleren. Na deze uitleg klinken deze woorden ineens een stuk makkelijker en zou je bijna zeggen dat dit simpel is maar dat is nu ook weer niet het geval. Heel veel sporters zowel jong als oud hebben moeite met bewegen en dit moet bij de jeugd aangeleerd worden.

Wanneer je dit op een goede manier gaat aanleren dan zal dit een zeer grote en positieve bijdrage leveren aan de kwaliteit van bewegen. Betere prestaties en minder kans op een blessure zijn realistische doelstellingen die behaald kunnen worden.

DE WARM UP;

De meeste sporters beginnen direct met hun training zonder aandacht te besteden aan een goede warm up, dit heeft natuurlijk ook te maken met het feit dat "men" niet weet hoe een goede warming up eruit ziet.

We weten allemaal dat een warming nodig is en daardoor zijn er wel enkele sporters die toch iets proberen wat de warming up moet voorstellen. Enkele minuten cardio en wat bekende stretch oefeningen ter warm up ... maar hoe kan even fietsen op een hometrainer en het stretchen van de bovenbeenspieren het lichaam voorbereiden op het leveren van kracht en explosiviteit tijdens een oefening als bijvoorbeeld bankdrukken?

NOTE;

Ik heb dit programma opgesteld om te laten zien hoe een effectieve warming up eruit moet zien maar let wel, dit is geen persoonlijk programma! Ik werk net als bij trainingsschema's ook met persoonlijke warming up schema's want elk lichaam is anders en naast de persoonlijke doelstellingen heeft iedereen ook eigen beperkingen, klachten en/of blessures.

EEN EFFECTIEVE WARM UP MOET BESTAAN UIT DE VOLGENDE ONDERDELEN:

- 1) Het verhogen van de lichaamstemperatuur
- 2) Self myofascial release
- 3) Spier activatie oefeningen
- 4) Activeren van de rompspieren
- 5) Activeren van het centrale zenuwstelsel

HOE ZIET JOUW WARMING UP ERUIT?

BESTAAT JOUW WARM UP OOK ALLEEN UIT FASE 1?

Het verhogen van de lichaamstemperatuur wordt nog wel redelijk veel gedaan maar verder ontbreken er teveel elementen bij de meeste sporters. Het "warm fietsen" om de lichaamstemperatuur te verhogen is zeker noodzakelijk maar dit is tevens slechts de eerste fase van een goed programma dat zorgt voor een goede voorbereiding op de training/wedstrijd. Het lichaam voorbereiden op de training/wedstrijd bestaat zeker niet alleen uit het verhogen van de lichaamstemperatuur. De term "warming up" is naar mijn visie ook niet helemaal de juiste benaming, zelf spreek ik liever van een "movement preparation".

**Patric Verhoeven [PT-Nijmegen]
Van Rosenburgweg 10
6537 TM Nijmegen**

<http://www.pt-nijmegen.nl> / <http://www.eastsideperformance.nl>

1) Het verhogen van de lichaamstemperatuur;



Als het lichaam met een hogere intensiteit gaat bewegen dan moet het hart harder pompen en daardoor wordt er meer bloed door de spieren, banden en pezen gepompt. Hierdoor is er ook meer zuurstof beschikbaar en is het lichaam klaar om te trainen. Deze vorm van training kan gedaan worden door verschillende oefeningen waarbij je het hele lichaam gebruikt en langzaam de intensiteit opbouwt.

Dit onderdeel van de warming up is vrij bekend en wordt soms nog wel gedaan alleen meestal op een veel te lage intensiteit! De concept II roeier, de cross trainer of een air dyne machine zijn perfecte keuzes om de lichaamstemperatuur te verhogen, maar ook een old-school methode als touwtje springen is een zeer goede keuze om de lichaamstemperatuur te verhogen.

Tijdsduur: 5 minuten

Rustig beginnen en continu het tempo opvoeren om met een zo hoog mogelijke intensiteit te eindigen;

2) Self myofascial release, foam roller



Quadriceps; 1 x 10



Abductors; 1 x 10



Kuiten; 1 x 10

2) Self myofascial release, foam roller (vervolg)



Iliotibial band; 1 x 10



Latissimus; 1 x 10



Onderrug; 1 x 10

2) Self myofascial release, foam roller/tennis- honk- golfbal (vervolg)



Bilspier met de foam roller of honkbal voor gevorderden; 1 x 10



Onderkant voet met honkbal of golfbal; 1 x 30 sec

2) Self myofascial release (vervolg)



Borstspier met tennisbal of honkbal voor gevorderden; 1 x 10



Trapezius met tennisbal of golfbal/honkbal voor gevorderden; 1 x 10

3) Spier activatie oefeningen



Prison squat; 1 x 10 herhalingen

Ga in een actieve houding staan met de voeten wat breder dan schouderbreedte en de handen op het achterhoofd, zie figuur A en blijf tijdens deze oefening continu recht naar voren kijken.

Zak nu rustig naar beneden waarbij je goed je heup naar achteren blijft duwen zodat de knieën boven de voeten blijven, zie figuur B. Let op dat het bovenlichaam recht blijft en de knieën niet naar binnen bewegen, zeker niet wanneer je weer omhoog moet bewegen.



Wall slides; 1 x 10 herhalingen

Hele belangrijke activatie oefening omdat je kunt zien of de schouders over voldoende mobiliteit beschikken en of de range of motion goed is.

Ga met de rug tegen de muur staan en zorg dat de bilspieren, schouderbladen en het achterhoofd contact maken met de muur. Daarna zet je ook de ellebogen, onderarmen en handen tegen de muur. Probeer nu de armen te strekken maar zorg wel dat deze punten allemaal continu in contact blijven met de muur. Zodra je het contact met de muur verliest met een van deze punten ga je niet verder met de beweging maar ga je weer terug naar het beginpunt, zie linker foto.

3) Spier activatie oefeningen (vervolg)



4 point squat; 1 x 10 herhalingen

3) Spier activatie oefeningen (vervolg)



Hip lift/Glute bridge; 1 x 10 herhalingen



Sumo squat to stand; 1 x 10 herhalingen



Kneeling hip flexor stretch; 1 x 15 seconden per been

4) Activeren van de rompspieren (core strength)



De bridge; 1 x 30 sec

Begin in bovenstaande positie (bridge)

De schouders moeten zich recht boven de ellebogen bevinden en de neus moet recht boven de duimen zijn. Vanaf nu mogen alleen de tenen en de ellebogen met de onderarmen nog contact met de grond maken en dit houd je 30 sec vast. Probeer zelf alle spieren van je lichaam bewust aan te spannen, met name de beenspieren, bilspieren en buikspieren.



De mountain climbers; 1 x 10 per been

Neem dezelfde houding aan als op bovenstaande figuur 1 en dit is tevens de straight arm bridge. Beweeg nu om en om een knie naar voren richting de borst, de voet raakt bij deze beweging niet de grond. Houd het gehele lichaam stil en beweeg vanuit de heup;

5) Activeren van het centrale zenuwstelsel (explosiviteit)



Kettlebell swing's; 5 sets x 5 herhalingen



Medicine ball slam's; 5 sets x 5 herhalingen

5) Activeren van het centrale zenuwstelsel (explosiviteit)



Speedladder oefeningen; 5 minuten

Bijlage behorende bij het warming up programma;

Meer informatie over de foam roller



Everybody should use it or start usin'it ... Just do it!

De foam roller als onderdeel van self Myofascial Release en is op rustdagen een belangrijk onderdeel. Niks kan tippen aan een professionele sportmassage maar oefeningen met de foam roller staan hierbij op de tweede plaats en is daardoor de beste manier die zal zorgen voor resultaat!

De foam roller is nog relatief onbekend maar toch is het een onmisbare schakel om een sterk lichaam te krijgen die goed in balans is. Door het gebruik van de foam roller bij belangrijke spiergroepen als de hamstrings, quadriceps, kuiten en de rug kun je de kwaliteit van deze spieren verbeteren. de spieren worden lossen en er is een betere doorbloeding. De spieren kunnen veel sneller herstellen van de trainingen en je kunt in de eerstvolgende training veel beter presteren.

Daarnaast zijn de spier activatie oefeningen een tweede onmisbaar onderdeel. Deze oefeningen richten zich op een verbeterde flexibiliteit en mobiliteit waardoor de range of motion veel beter wordt. De houding wordt beter en sterker waardoor de kans op een blessure veel kleiner wordt.

Final note;

Deze informatie is afkomstig van PT-Nijmegen en is terug te vinden middels onderstaande link/adres;

http://www.pt-nijmegen.nl/foam_roller.htm