

Door het corona virus zijn alle sportscholen en sportverenigingen dicht gegaan voor in ieder geval de komende weken. Maar hoe blijven we nu toch fit en wat kun je thuis doen?

3 belangrijke dingen:

- Conditie op peil houden
- Spierkracht op peil houden
- Rompstabiliteit trainen

Conditie op peil houden : uithoudingsvermogen.

Voor iedereen is het in deze tijd van belang de basisconditie, of het uithoudingsvermogen op peil te houden. Dit geldt voor alle sporters, voor de niet sporters is het misschien een mooi moment om te gaan starten. Als praktijk hopen we daar een steentje aan te kunnen bijdragen in deze roerige tijden. Wij bevelen aan om tweemaal per week een duurtraining op normale intensiteit te volbrengen. Hierbij is hardlopen een voor de hand liggende optie. Voor een normale intensiteit wordt aangehouden dat er getraind wordt op 55-65% van de maximale hartslag. Dit staat ongeveer gelijk aan een tempo waarbij je normaal kunt praten (zonder al te veel tussenpozen of kortademigheid). Het tempo dient hierbij constant te zijn, waarbij tussen de 170-180 stappen per minuut ideaal is. Zoek bijvoorbeeld via Spotify naar een afspeellijst met 180 BPM (beats per minute) nummers en probeer het eens! Daarbij kun je variëren met een intervaltraining. Intervaltraining wil zeggen dat je in de 30 min hardlopen 5-6x 1 tot 2 min op een hoger tempo gaat lopen (tempo waarbij het praten wat moeilijker wordt) en daarna weer terug zakt naar het normale tempo waarop je loopt. Wij hebben hardloopschema's voor beginners, gemiddeld en gevorderd, neem hiervoor contact met ons op.

Spierkracht benen trainen.

Door krachttraining te doen bouw je meer spiermassa op en word je dus sterker. Dit heeft voordelen in het dagelijks leven, want kracht is de motor van bijna iedere beweging die je maakt. Het is zonde als je nu 3 weken niks doet qua kracht. Dus om blessures te voorkomen is het aan te raden om een aantal krachtsoefeningen thuis uit te voeren. Zoals: squat, uitvalspas, calf raises. 3 setjes van 15 herhalingen met 90 sec. pauze tussendoor. **Zie oefeningen volgende bladzijde.**

Rompstabiliteit trainen.

Rompstabiliteit is zeer belangrijk voor de rest van de keten. Centrum moet stabiel zijn wil je in de rest van de keten ook een goede stabiliteit hebben. Rompstabiliteit train je door middel van bruggetje, planking, superman/women. **Zie oefeningen volgende bladzijde.**

Mogelijkheid individueel programma.

Wanneer je graag hulp wilt met een individueel programma voor thuis op gebied van training van kracht en uithoudingsvermogen neem dan contact met ons op en kunnen wij individueel of via e-consult/video call u hierbij helpen. De praktijk SKS is te bereiken via 0592-343910.

Spierkracht benen trainen.

- Maak een kniebuiging, tenen niet voorbij de knieën.
- Knieën breng je naar 90 graden, billen breng je naar achteren. Voeten staan heupbreedte.
- 3x15 herhalingen met 30 seconden pauze na de 15 herhalingen



Spierkracht heup trainen.

- Maak een uitvalspas naar voren
- Knieën 90 graden
- Voeten heupbreedte neerzetten
- 3 x 10 hh Links en rechts met 30 sec. pauze na 10 herhalingen .



Rompstabiliteit trainen.

Rompstabiliteit is zeer belangrijk voor de rest van de keten. Centrum moet stabiel zijn wil je in de rest van de keten ook een goede stabiliteit hebben. Rompstabiliteit train je door middel van bruggetje, planking, superman/women.



Sdie planking:
3x 2--30 seconden



Bruggetje
3x15 herhalingen



Planking
3x 20-30 seconden



0592-343910



info@sks-fysiotherapie.nl



sks-fysiotherapie.nl