



Warming-up

Voor u gaat sporten is het verstandig een warming-up te doen. Niet opgewarmd trainen maakt de kans op blessures aanzienlijk hoger. Hier een aantal oefeningen.

Fiets

- 5 à 10 minuten fietsen. Bij mannen weerstand 3 à 4, bij vrouwen 2 à 3.
- Beweeg in een rustig tempo tussen 70 en 80 omwentelingen per minuut (RPM op het scherm).
- Stel uw stoelhoogte zo in dat uw knieën bij het fietsen lichtgebogen blijven. De zitting zal daarvoor ongeveer op heuphoogte ingesteld moeten worden.

Crosstrainer

- 5 à 10 minuten. Bij zowel mannen als vrouwen een lichte weerstand.
- Ga met beide voeten op de voetplaten staan en beweeg in een rustig tempo.

Overige oefeningen

- Ga in spreidstand staan met lichtgebogen knieën. Plaats de handen in de nek en beweeg met de romp naar rechts en links. Draai vervolgens uw heupen in cirkels in een rustig tempo.
- Knie heffen op de plaats in een redelijk snel tempo. Zorg ervoor dat uw bovenlichaam recht blijft.