



LG COACHING

WARMING UP & COOLING DOWN

WARMING UP

Een warming up is al de helft van je run! Mega belangrijk om blessures te voorkomen en wist je zelfs dat het een steek kan voorkomen? Heel belangrijk om dus 5-10 minuutjes te nemen voordat je gaat hardlopen.

Een dynamische warming up zorgt ervoor dat je spieren warm worden, rek deze nog niet uit, dat doe je juist op het einde bij een statische cooling down! Bij deze warming up blijf je constant in beweging en zijn je gewrichten en spieren goed warm en flexibel voor het lopen.

Voordelen warming up:

- Sneller & beter comfortabel in je run
- Fijner tempo vinden en hartslag onder controle
- Minder kans op blessures in knie, schenen en de rest van je benen. Dus ook shin splints voorkomen!
- Je verhoogt de bloedtoevoer naar je spieren wat zorgt voor meer zuurstof en energie
- Kan zorgen voor minder spierpijn de dagen na je run
- En al deze voordelen kunnen leiden tot meer progressie in je trainingen

Doe een full body warming up! Hardlopen is vooral een workout voor je benen maar je core & bovenlichaam doen zeker ook mee tijdens je run. Vergeet deze dus ook niet bij je warming up en zorg ervoor dat je gehele lichaam warm is en je hartslag wat verhoogd is!

Oefeningen die je kunt doen:

- Leg swings (heen & weer, voor & achter)
- Jumping jacks
- Leg/hip openers
- Check de video in het trainingsdocument op de website voor de andere oefeningen!

COOLING DOWN

Een cooling down doe je op het einde van je training. In plaats van dynamische oefeningen, doe je nu statische oefeningen. Een cooling down is niet een MUST, maar kan zeker helpen bij je herstel. Een warming up is bijvoorbeeld veel belangrijker dan een cooling down.

Een cooling down kun je ook zien als een kilometer op een rustig tempo uitlopen of naar huis wandelen als je klaar bent met je training.

Andere herstel mogelijkheden zijn foamrollen (heel fijn voor je kuit, quads, billen), of eventueel het gebruiken van een massage gun.

Voor de cooling down kun je een video voorbeeld zien in het 'alles over' product. Daarnaast zijn natuurlijk andere dingen ook heel belangrijk voor je herstel, eiwitten, slaap, rustdagen, etc. Maar wat dat precies allemaal is kun je op die andere pagina's lezen.

CHECK DE WEBSITE
VOOR MEER INFO OF
STUUR EEN DM MET JE
VRAGEN