

Cooling down

De cooling-down wordt ten onrechte vaak vergeten.

Jammer, want voor je lichaam is de cooling-down van groot belang. Zorg dat je bij een cooling-down in koud weer warme kleding aantrekt om te snelle afkoeling te voorkomen. Bij een cooling-down krijgt het lichaam de gelegenheid om zich aan te passen aan de nieuwe omstandigheden. Het kan rustig afkoelen en beginnen met het afvoeren van de afvalstoffen. Hierdoor voorkom je spierpijn en blessures.

Transpireren in de kleedkamer of kantine is kenmerk van een niet goed uitgevoerde cooling-down.

Een goede cooling-down:

- Bestaat afwisselend uit rekken en bewegen.
- Duurt minimaal 10 minuten.
- Begint en eindigt met een rustig loop- of dribbelpasje (2 minuten).
- Besteedt in het rekkingsgedeelte speciale aandacht aan spiergroepen die extra zijn belast.

Een minimale cooling-down bestaat uit:

- Rustig uitlopen minimaal 5 minuten (dat is meer dan een half rondje over het veld)

Voorbeelden van rekoefeningen die gedaan kunnen worden:

1. Kuitspieren

- Maak met de rechtervoet een grote stap naar voren.
- Breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen.
- Buig daarbij de rechterknie en houd de linkerknie gestrekt.
- Duw de heup naar voren.
- Houd de linkerhak op de vloer.
- Deze oefening kan gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.

2. Korte kuitspieren

- Maak met de linkervoet een kleine stap naar voren.
- Houd het lichaamsgewicht op het rechterbeen.
- Buig zowel de linker- als de rechterknie.
- Houd de rechterhak op de vloer.

3. Spieren achterkant bovenbeen

- Leg het linkerbeen horizontaal op de boarding, bank o.i.d.
- Trek de tenen naar je toe.
- Breng het gestrekte bovenlichaam naar voren, over het gestrekte been.
- Kijk naar voren.

4. Spieren voorkant bovenbeen

- Ga rechtop staan bij de muur.
- Buig het rechterbeen.
- Pak de rechterenkel vast, trek de hiel langzaam naar het zitvlak.
- De knie wijst naar beneden.
- Houd de knieën bij elkaar, het bovenlichaam gestrekt, de heupen naar voren en de buikspieren aangespannen.

5. Spieren voorkant bovenbeen en heupbuigers

- Ga op de knieën zitten.
- Plaats het rechterbeen in een hoek van 90 graden vooruit, de linkerknie is aan de grond.

- Druk de heup en het linker bovenbeen voorwaarts en naar beneden.

6. Dribbelen

- Ter afwisseling even dribbelen op de plaats, afgewisseld met losse armzwaai.
- Twee à drie minuten.

7. Spieren binnenkant bovenbeen

- Ga in spreidstand staan.
- Het bovenlichaam steunt op het linkerbeen.
- De linkerknie is recht boven de linkervoet.
- De linkervoet staat 30 graden naar buiten gedraaid.
- Buig het linkerbeen verder en dus de rechterheup schuin naar beneden richting het gebogen been.
- Houd het bovenlichaam rechtop.

8. Spieren buitenkant en achterkant bovenbeen

- Plaats de rechtervoet voor het linkerbeen langs aan de buitenzijde van de linkervoet.
- Laat het gewicht rusten op de linkervoet.
- Buig met het bovenlichaam voorover en neig met de armen naar rechts.

9. Schouder- en nekspieren

- Ga in spreidstand staan.
- Streck de arm langs het hoofd.
- Buig opzij met het bovenlichaam.
- Houd de heupen op de plaats.

10. Schouders

- Hef vanuit spreidstand de armen zijwaarts tot horizontaal.
- Draai afwisselend rechts- en linksom.
- Kijk de verste hand na.
- Heupen en voeten blijven op dezelfde plaats staan.

11. Armspieren

- Pak met de rechterhand (onderhands) de linkerhand (bovenhands) achter de rug vast. Gebruik, indien nodig, een hulpmiddel (bijvoorbeeld een handdoek).

12. Oefeningen toevoegen

- Voeg oefeningen toe die je in je tak van sport extra gebruikt.

13. Dribbelen

- Besluit met dribbelpasjes en ontspannen armzwaaien.