



tips om je conditie te verbeteren

Voetbal is leuk, maar als je na een kwartier spelen al met je tong uit je mond naar adem loopt te happen word je nooit een topper. Denk aan je conditie, conditie, conditie! De trainer heeft echt gelijk als hij zegt dat dat zowat het belangrijkste is op het veld. Wij helpen die trainer graag een handje met 11 tips om je conditie te verbeteren of weer op peil te krijgen na een blessure.

- 1.** De eerste tip is een inkoppertje. Ga naar je trainingen! Je trainer kan je helpen, omdat deze als geen ander kan zien waar je zwakke punten zitten. En weten wat beter kan is al het halve werk.
- 2.** Warming-up/cooling-down. Je spieren zijn niet net als je computer. Die moeten eerst even opwarmen voor ze hard aan de slag kunnen. Wil je tenminste zonder spierpijn aan je conditie kunnen werken. Rekken en strekken is belangrijk. Ook ná je training. Zo blijven je spieren soepel.
- 3.** Eet gezond. Een kroketje op zijn tijd is natuurlijk hartstikke lekker. Maar als je die er weer af wilt trainen, ben je drie kwartier tot een uur aan het fietsen. Dat is wel afhankelijk van je gewicht. Genieten mag wel hoor, maar wel met mate!
- 4.** Het is misschien niet heel erg stoer, maar touwtje springen is een van de beste manieren om je conditie op pijl te krijgen en te houden. Waarom denk je anders dat boksers zoveel met zo'n stom stuk touw staan te zwaaien? En als je echt zo bang bent voor je imago, dan springtouw je gewoon thuis in de woonkamer. Wel die dure vaas aan de kant zetten.
- 5.** Hardlopen is nog zo'n goeie tip. Begin niet te fanatiek, maar probeer wel steeds een stukje verder te gaan. En wissel regelmatig van tempo. Tijdens het hardlopen een stukje wandelen is juist heel goed voor je conditie en je spieren. En je gunt ze zo rust, die ze hard nodig hebben (zie laatste tip!).
- 6.** Geef nooit op. Het kan best even duren voor je conditie op pijl is. Het belangrijkste is dat je gewoon vol blijft houden. En heb je eens een slechte dag, forceer het dan niet. Maar ga wel trainen!
- 7.** Ben je geblesseerd, ga dan naar je sportarts. Doortrainen terwijl je pijn hebt is het domste dat je kunt doen. Misschien train je wel fout! Je kunt zo ontzettend veel schade toebrengen aan je lichaam. De sportarts weet precies wat je goed en fout doet.
- 8.** Probeer je spieren continu te verrassen. Je moet niet te vaak dezelfde bewegingen achter elkaar blijven doen. Maak regelmatig aanpassingen in je trainingsschema. Ga in plaats van hardlopen eens een keer fietsen. Of nog beter: zwemmen. Daar krijg je pas conditie van! Omdat je spieren steeds op een andere manier geprikkeld worden, gaan ze ook anders reageren. En dat vergroot je conditie.
- 9.** Weer zo'n imagosloper: ga eens een half uurtje spelen in de speeltuin. Daar ben je misschien dan wel te oud voor, maar uit onderzoek blijkt dat je van een half uurtje spelen in de speeltuin een betere conditie krijgt dan van een half uur hardlopen.
- 10.** Wissel alles af. Ga dus de ene dag hardlopen en de andere dag zwemmen, maar...
- 11.** ...doe ook een keer lekker niks. Klinkt raar, na al onze sportieve tips. Maar elke dag je lichaam afmatten, daar heb je niks aan. Je spieren hebben ook rust nodig, om te kunnen herstellen. Iedere keer als je traint, ontstaan er kleine scheurtjes in je spieren. Da's niet erg, dat hoort zo. Doordat je lichaam die scheurtjes herstelt, groeien je spieren juist. Maar daar moet je lichaam dan wel de tijd voor krijgen.