

Meta titel	5 Redenen Waarom je een Opwarming en Cooling Down moet Doen
Metabeschrijving	
URL	/kennisbank/5-redenen-waarom-je-een-opwarming-en-cooling-down-moet-doen

8 Redenen Waarom je een Opwarming en Cooling Down Moet Doen

Of je nu een topatleet of een beginnende sporter bent, je zult vast regelmatig horen hoe belangrijk het is om een goede opwarming en cooling down toe te voegen voorafgaand aan en na het sporten. Maar waarom zijn deze routines nu zo belangrijk? In dit artikel leggen we dat aan je uit!

De opwarming: je lichaam voorbereiden op een fysieke activiteit

De opwarming, vaak ook warming-up genoemd, is een routine waarbij je de spieren in je lichaam warm maakt voor de aankomende fysieke activiteit. Hier zijn een aantal redenen waarom je een goede opwarming niet wil overslaan:

1. Verhoogde circulatie

Tijdens de opwarming gaat je hartslag omhoog, wat betekent dat de bloedtoevoer naar je spieren verbetert. Hierdoor krijgen je spieren tijdens het sporten voldoende zuurstof en voedingsstoffen om efficiënt te kunnen functioneren tijdens de inspanning die na de opwarming volgt.

2. Verbeterde flexibiliteit en mobiliteit

Door voorafgaand aan de fysieke activiteit een goede en uitgebreide opwarming te doen zoals bijvoorbeeld lichte cardio of rek- en strekoefeningen warm je de spieren op. Dit zorgt voor meer flexibiliteit van de spieren, wat het risico op blessures vermindert.

Ook zorgt het voor meer bewegingsvrijheid tijdens de training. We raden aan om voor een training niet intensief statisch (vasthouden) te stretchen. Probeer in plaats daarvan dynamisch te rekken, waarbij je de spieren in een vloeiende beweging rekt.

3. Mentale voorbereiding

Tijdens de opwarming geef je jezelf de tijd om je voor te bereiden op de aanstaande fysieke activiteit. Het zorgt ervoor dat je in de juiste mindset komt en je je kunt focussen op een optimale prestatie.

4. Verminderd risico op blessures

Een opwarming is een goede manier om je lichaam te beschermen tegen eventuele blessures. Doordat je spieren voorbereid worden op de belasting verminder je het risico op verstuikingen, spierscheuren of spierversrekkingen.

Meer tips over het voorkomen van blessures vind je hier: **(Link naar: Blog: Voorkomen is beter dan genezen: met deze tips voorkom je hardloophlessures)**.

Cooling down: herstellen na de inspanning

Net zo belangrijk als de opwarming is de cooling down. Dit zijn lichte activiteiten en stretch oefeningen die je na de fysieke activiteit uitvoert. Hier zijn een aantal redenen waarom het belangrijk is om een cooling down uit te voeren:

5. Helpt bij het verwijderen van afvalstoffen

Tijdens het sporten maken je spieren verschillende afvalstoffen aan zoals melkzuur. Dit kan zorgen voor spierpijn en stijfheid na het sporten. Door een goede cooling down te doen zorg je voor een bevordering van de bloedcirculatie waardoor deze afvalstoffen gemakkelijk afgevoerd kunnen worden.

6. Verlaagt de hartslag geleidelijk

Na een training of inspanning is het van belang dat het lichaam in de rust- en herstel modus komt. Dit gebeurt als je hartslag lager wordt en je ademhaling weer onder controle krijgt. Door te stretchen brengt je de aandacht weer naar het lijf en de ademhaling en zal het lichaam het herstel starten. Daarnaast kan dit helpen bij het beweeglijker en mobieler krijgen van het lichaam.

7. Voorkomt stijfheid en spierpijn na het sporten

Na inspanning of training moet het lichaam weer herstellen. Het herstellende lichaam kan, afhankelijk van de intensiteit van de inspanning, wat stijf aanvoelen. Door een cooling down uit te voeren, schakelt het lichaam sneller in de herstelmodus.

Daarnaast zorgt (lichte) beweging voor het sneller afvoeren van afvalstoffen. Dit kan ervoor zorgen dat je de dag na het sporten minder spierpijn ervaart.

8. Bevordert flexibiliteit en herstel

Door tijdens de cooling down te stretchen, komt je lichaam in de herstelmodus. Daarnaast kan je hiermee werken aan de lenigheid en flexibiliteit van het lichaam. Na een inspanning of training kan je spierpijn of stijfheid ervaren.

Spierpijn is een teken dat er lokaal wat spierschade is. Afhankelijk van de type inspanning is een hersteltijd gekoppeld. Deze hersteltijd is nodig om het lichaam de tijd te gunnen om afvalstoffen en kleine beschadigingen te herstellen. Hier is het lichaam ontzettend goed in.

Binnen de hersteltijd, wordt het lichaam namelijk een klein beetje sterker dan ervoor (het trainingseffect). Een cooling down ondersteunt en versnelt dit proces. Je activeert het lichaam in de rustmodus, waardoor het lichaam direct begint met het herstellen. Voldoende hydratatie (water), voeding (eiwitten) en rust (slaap) dragen hier positief aan bij.

Veelgestelde vragen

Q: Wat zijn de voordelen van een warming up en cooling down?

A: Een warming up en cooling down heeft meerdere voordelen. Het grootste voordeel: voorkomen van blessures en verbeteren van de sportprestatie.

Tijdens de warming up bereid je het lichaam voor op het sportmoment. Je hartslag gaat omhoog, de spieren worden warm, de gewrichten worden soepel. Ook ben je de mindset aan het vormen om scherp te zijn tijdens inspanningen.

De cooling down zorgt ervoor dat je het lichaam in rust - en herstelmodus zet. Dit zorgt voor sneller herstel, waardoor je lichaam sneller klaar is voor de volgende sportprestatie.

Q: Wat is een goede warming up en cooling down?

A: Een goede warming-up bestaat uit het opbouwend opwarmen van het lichaam. Dit doe je door oefeningen en bewegingen te gebruiken die lijken op de aanstaande sport of activiteit.

Een voetballer moet bijvoorbeeld dribbelen, behendig draaien en keren, beenzwaaien en versnellen. Een warming-up wordt opgebouwd van langzaam naar sneller, van extensief naar intensief. Bij een cooling down is het belangrijk ontspannen en rustig te bewegen.

Voor het lichaamsgebied wat het meest gebruikt is kan bijvoorbeeld gestrekt worden. Dit zorgt voor een betere afvoer van afvalstoffen, activeert het rust/herstel systeem en verbetert je beweeglijkheid.

Q: Wat voor oefeningen moet ik doen bij een warming-up?

A: Bij een warming-up bereid je het lichaam voor op de aankomende sport/activiteit. Oefeningen die je kan doen, zijn simulatieoefeningen en bewegingen van de activiteiten.

Denk bijvoorbeeld aan een tennisser, die veel zijn armen moet gaan gebruiken. Hij zal daarom armzwaai oefeningen doen en zijn romp roteren. Daarnaast moet een tennisser zijwaarts en naar voren kunnen bewegen en sprinten.

In de warming up is het van belang loopvormen te doen die zowel voorwaarts als zijwaarts plaatsvinden. De opbouw van intensiteit is van rustig/langzaam naar snel/explosief.

Q: Waarom moet ik niet statisch stretchen voor het sporten?

A: Statisch stretchen heeft een aantal nadelen, wanneer dit gedaan wordt voorafgaande van het sporten. Statisch stretchen zorgt voor een langere hartslag en activeert het rust/herstel systeem.

Daarnaast ben je spiervezels aan het 'verlengen', wat ten koste kan gaan van de explosiviteit. Dit heb je juist nodig tijdens het sporten. Sommige onderzoekers geven aan dat statisch stretchen een negatief effect heeft op de prestatie die erop volgt, met een lengte van 30 minuten.

Oftewel, na het statisch stretchen kun je 30 minuten lang minder sterk en explosief bewegen.