

De Warming-up

Je gaat je voorbereiden op een inspanning. Het doel van de warming-up is dat je lijf geleidelijk uit “slaapstand” naar het gewenste inspanningsniveau gaat.

Voor een rustige duurloop is een uitgebreide warming minder noodzakelijk dan wanneer er een topprestatie op bijvoorbeeld de 800 meter moet worden gelopen.

Door de warming-up breng je allerlei systemen in je lijf op gang. Je

temperatuur stijgt en door de betere doorbloeding worden spieren beter van zuurstof voorzien. Je gaat licht transpireren. De spieren komen langzaam op de juiste voorspanning om de activiteit aan te kunnen. Ook de bewegelijkheid van je gewrichten neemt toe en je psyche wordt voorbereid op actie.

Een beginnende loper gaat over het algemeen zeer rustig van start. Begin te wandelen en voer het wandeltempo geleidelijk op. Ga kleine stukjes joggen, ondertussen kun je met je armen ronddraaien en voorzichtig eens een huppelpasje doen. Belangrijk is dat alles, zonder te overdrijven een toenemende intensiteit heeft. Een warming-up duurt ongeveer 10 tot 15 minuten.

Rekoefeningen waarbij je de uiterste stand van je gewrichten nog eens probeert te vergroten door langdurig in die houding te blijven horen niet thuis in een warming-up. Hiermee verdwijnt de voorspanning nodig voor de inspanning.

