

Gezond sporten is werk maken van letselpreventie



DOE DE TEST OP [GAVOOR10.BE](https://gavoer10.be)





DAGELIJKSE CHECK-UP

BEN IK VOLDOENDE GERECUPEREERD?

Wie intensief sport, of start met sporten na een rustperiode, stelt hoge lichamelijke en mentale eisen aan het lichaam en de geest.

Dit vraagt om extra hersteltijd.

LUISTER NAAR JE LICHAAM & ZOEK JOUW BALANS



DOE DE TEST OP [GAVOOR10.BE](https://gavoer10.be)





ETEN & DRINKEN

BEN IK VOLDOENDE GEHYDRATEERD?

Wist je dat uitdroging of dehydratatie van het lichaam een risicofactor is voor het oplopen van blessures?

Een goede graadmeter om je hydratatie na te gaan is de kleur van je urine: deze dient voor het sporten lichtgeel tot kleurloos te zijn.

DRINK ALVORENS EEN DORSTGEVOEL AANWEZIG IS



slechte hydratatie



goede hydratatie

DOE DE TEST OP [GAVOOR10.BE](https://gavor10.be)





TRAININGSOPBOUW

WAT IS EEN GOEDE TRAININGSOPBOUW?

Een leidraad om je je opbouw te evalueren is de '10%-regel'
Wanneer je wekelijkse trainingsbelasting meer dan 10% bedraagt ,
neemt het risico op een blessure toe.

SPORT MET EEN HARTSLAGMETER OM JE OPBOUW TE EVALUEREN

Intensiteit	Intensiteit i.f.v maximale hartslag	Trainingszone	Recuperatietijd
Maximaal	90-100%	uitputtingszone voor de geoefende sporter	48-72u
Hard	80-90%	prestatiezone voor de betere competitiesporter (snelheid en kracht trainingen)	48-72u
Gemiddeld	70-80%	conditie verbeteren voor alle sporters (uithouding training)	48u
Licht	60-70%	fitheidszone als basistraining voor beginners (basisuithouding training)	24u
Zeer licht	50-60%	gewichtscontrole	24u

DOE DE TEST OP [GAVOOR10.BE](https://gavor10.be)





MATERIAAL & OMGEVING

WAT IS EEN GOEDE SPORTKLEDIJ?

Alle (sport-) bewegingen moeten onbelemmerd uitgevoerd kunnen worden. Daarnaast staat goede sportkledij garant voor een goede vocht- en temperatuurregeling.

SPORTKLEDIJ MOET 'ADEMEN':
VOCHT OPNEMEN ZONDER NAT AAN TE VOELEN



DOE DE TEST OP [GAVOOR10.BE](https://gavoer10.be)





OPWARMING

WAT IS EEN GOEDE OPWARMING?

Start je training steeds met enkele algemene oefeningen zoals enkele uitvalpassen of een lichte looppas om je hart sneller te laten kloppen, je bloedcirculatie te verhogen en je spieren te activeren.

EEN OPWARMING MOET JE LICHAAM VOORBEREIDEN & MAG GEEN VERMOEIDHEID OPWEKKEN



DOE DE TEST OP [GAVOOR10.BE](https://gavoer10.be)





STABILITEIT

WAAROM IS STABILITEIT BELANGRIJK?

Wist je dat stabilisatie oefeningen niet alleen je stabiliteit verbeteren en dus het risico op een blessure verminderen maar ook je sportieve prestaties?

Door een betere samenwerking tussen verschillende spiergroepen verlopen je bewegingen efficiënter en kan je meer kracht leveren!

TRAIN REGELMATIG JE STABILITEIT VOOR BETERE SPORTPRESTATIES



DOE DE TEST OP GAVOOR10.BE





BEWEEGLIJKHEID

WAAROM IS BEWEEGLIJKHEID BELANGRIJK?

Wist je dat overbelasting letsels vaak een gevolg zijn van een verminderde beweeglijkheid in een bepaald gewricht of spier? Evalueer je lichaam dan ook op mogelijke stroeve gewrichten of spieren voor iedere training.

OM TE KUNNEN BEWEGEN MOETEN GEWRICHTEN EN SPIEREN OVER EEN BEPAALDE BEWEEGLIJKHEID BESCHIKKEN



DOE DE TEST OP GAVOOR10.BE





KRACHT

WAAROM IS KRACHT BELANGRIJK?

Om het lichaam in beweging te brengen, moeten onze spieren een bepaalde kracht kunnen leveren.

Kracht oefeningen zijn dan ook geschikt om minder sterke spieren te versterken, spieronevenwichten weg te werken en bijgevolg je sportieve prestaties te verbeteren

TRAIN REGELMATIG JE KRACHT VOOR BETERE SPORTPRESTATIES



DOE DE TEST OP [GAVOOR10.BE](https://gavor10.be)





COOLING-DOWN

WAT IS EEN GOEDE COOLING-DOWN?

Eindig je training steeds met enkele algemene oefeningen zoals een rustige looppas of stabiliteit oefeningen om je hartslag en ademhaling terug te laten normaliseren. Neem eveneens de tijd om je vochtbalans terug op peil te brengen

EEN GOEDE COOLING-DOWN BEVORDERT HET HERSTEL NA IEDERE TRAINING



DOE DE TEST OP [GAVOOR10.BE](https://gavoer10.be)





GA VOOR 10

WAAROM IS LETSELPREVENTIE BELANGRIJK?

Wist je dat het grootste risico op een blessure, een eerdere blessure is? Combineer alle 'ga voor 10' onderwerpen en gebruik deze als leidraad om jou op de goede weg te helpen en blessures te voorkomen.

IEDEREEN IS VATBAAR VOOR EEN BLESSURE



DOE DE TEST OP [GAVOOR10.BE](https://gavoort10.be)



Gezond sporten is werk maken van
letselpreventie



DOE DE TEST OP [GAVOOR10.BE](https://gavoer10.be)

