

BLESSUREVRIJ

het hele jaar door

No more shin splints, tennisarmen, jumpers knees, zweepslagen en enkelverstuikingen. Vanaf nu pakken we het he-le-maal anders aan. Met deze tien tips in the pocket gaan we pijntjes voorkómen in plaats van verhelpen.

1 | OVERTRAIN JEZELF NIET

Klinkt simpel, maar volgens sportarts en coach Juriaan Galavazi ontstaan de meeste blessures doordat je over een bepaalde grens heen gaat. ‘Vaak hebben we het idee dat we iets moeten doen: “Ik móet deze oefening afmaken, want dat staat op mijn schema.” Daarmee maak je de relatie met je schema belangrijker dan de relatie met jezelf, terwijl het natuurlijk omgekeerd moet zijn. Vraag je bij elke training af: draagt de actie die ik op dit moment wil doen bij aan de relatie met mezelf? Word je er fitter, blijer of conditioneel beter van? Of doe je het omdat het op je schema staat? De relatie met jezelf, ofwel jouw welzijn, hoort tijdens het sporten altijd voorop te staan.’

2 | WARM JEZELF OP

‘Koud aan een intensieve belasting beginnen is vragen om problemen’, zegt Galavazi stellig. ‘Je jaagt een paard ook niet direct vanuit zijn stal over een paar hindernissen. Nee, je laat hem wennen aan de belasting die gaat komen. Vergelijk het maar met ’s ochtends opstaan als je wakker is gegaan. Niemand springt binnen één seconde topfit uit bed, behalve misschien als je huis in de fik staat. Je hebt tijd nodig om rustig op te

starten. Op dezelfde manier heeft je lijf tijd nodig om te wennen aan de belasting die gaat komen. Een warming-up zorgt voor een betere doorbloeding en daardoor voor meer elasticiteit in de pezen en spieren. Dat maakt de kans op blessures kleiner.’

3 | VARIEER!

‘De basisbeginselen voor elke beweging die je maakt zijn kracht, lenigheid en coördinatie’, legt Galavazi uit. ‘Deze drie bouwstenen zouden in elk bewegingsprogramma moeten zitten, omdat ze helpen om tot betere prestaties te komen. Schiet je op een van de vlakken tekort, dan is de kans op een blessure bovendien vele malen groter. Ben je een hardloper, dan is het dus verstandig om naast het rennen één of twee keer per week spierversterkende oefeningen te doen en bijvoorbeeld yoga of pilates ▶

‘DE RELATIE MET JEZELF HOORT TIJDENS HET SPORTEN VOOROP TE STAAN’