


WARMING-UP EN COOLING-DOWN

Om optimaal te kunnen trainen zijn een goede warming-up en cooling-down belangrijk. Hoe die eruitziet hangt af van de training die je gaat doen.

 Vaak heb je voorafgaand aan een roeitraining de hele dag gezeten op je opleiding of werk, of kom je net uit bed. Om de omschakeling naar fysieke inspanning te maken doe je dan een warming-up.

Mobilisatie en stabilisatie

Een eerste stap is het vergroten van je bewegingsvrijheid. Om in te pikken moet je ver reiken, in het dagelijks leven doe je dat niet. Je kunt hiervoor een set mobilisatie-oefeningen doen op de wal. Verder is het een goed idee om je rompspieren op te warmen met stabilisatie-oefeningen. Al die oefeningen voer je dynamisch uit (zie voorbeelden). Dat betekent dat je de houdingen niet vasthoudt maar blijft bewegen.

Opwarmen energiesystemen

De volgende stap is het opwarmen van de energiesystemen die je in de training nodig hebt. Doe je een duurtraining dan is een flink stuk fietsen naar de loods eigenlijk al voldoende, tijdens de training warm je dan verder op. Voor een intervaltraining is het belangrijker een specifieke warming-up te doen. Dat kan met een standaard oproeiprogramma

Voorbeeld oproeiprogramma

- Tien minuten rustige duur
- Drie minuten rond de verzuringsdrempel - je raakt net niet buiten adem
- Twee sprints van twintig halen op vol vermogen

waarin je begint met het opwarmen van het aerobe energiesysteem – duurvermogen - en verder opbouwt naar het anaerobe energiesysteem - sprintvermogen. Daarna ben je klaar om de intervallen uit te voeren die op het programma staan.

Cooling-down

Bij duurtraining is cooling-down niet echt nodig, je kunt gerust direct aanleggen en uit de boot stappen. Bij een intervaltraining heeft je lichaam afvalstoffen aangemaakt die moeten worden afgevoerd en daarvoor is het verstandig na de training een cooling down te doen. Die kan bestaan uit tien minuten rustige duurtraining, maar er kunnen ook kortere intensieve stukken in zitten, bijvoorbeeld een paar sprintjes van tien halen, of één keer een minuut rond de verzuringsdrempel. Dat lijkt misschien vreemd maar

daarmee breng je je bloedsomloop op gang en gaat het afvoeren van de afvalstoffen sneller, dat bevordert het herstel na de training. Zolang je niet verzuurt is het dus juist een goed idee om na een intervaltraining nog wat sprintjes te doen. Eenmaal op de wal hoeft er dan niets meer te gebeuren. Lang is het gebruikelijk geweest om na de training je spieren statisch te rekken, maar daarvan is inmiddels bewezen dat het effect op het herstel minimaal is.

MARTIJN WITTEVEEN

“Als je je warming-up programma op de ergometer uitvoert stap je daarna met meer focus in de boot, dan maak je daar al mentaal de omschakeling van je drukke werkdag naar de training. Let wel op dat je in de winter dan vaak alweer bent afgekoeld voor je de boot instapt.” ■!



OEFENING 1 Ga op handen en knieën zitten en maak je rug hol en bol.



OEFENING 2 Ga op handen en voeten staan in de 'neerwaartse hond' en wandel met je handen naar je voeten en terug.



De warming-up oefeningen voer je dynamisch uit, je houdt ze niet vast maar blijft bewegen.



OEFENING 3 Ga op handen en voeten staan in de 'neerwaartse hond' en zet afwisselend je linker- en rechervoet naar voren aan de buitenkant van je hand. Strek je achterste been.





OEFENING 4 Ga op je rug liggen met je benen gestrekt omhoog, tenen naar je toe. Tik je enkels aan of zover als je komt.



OEFENING 5 Maak kikkersprongen.

DEEL 4

Deze serie over training is gericht op roeiers die aan hun fysieke conditie willen werken. De adviezen komen tot stand in samenwerking met Martijn Witteveen, professioneel roeicoach bij Regionaal Trainingscentrum Groningen.

DIT IS DE LAATSTE AFLEVERING VAN DEZE SERIE.