



# Effecten warming up?

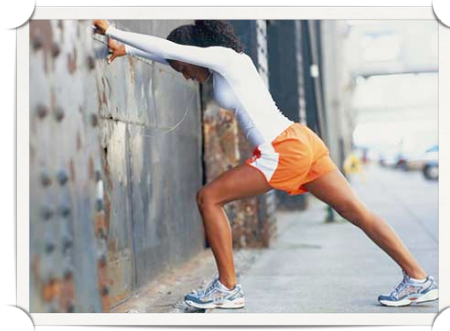
Welke effecten hoort een warming up te hebben?

AHDEVO

# Kansen!

Bereiken we dit met:

- ▶ Rondjes lopen?
- ▶ Stretchen?
- ▶ Balverdrijven?



AHDEVO

# Kansen!

Benader de warming up als een voorbereiding op prestaties!

AHDEVO

# Prestatie voorbereiding

Benodigheden:

- ▶ Warming up als onderdeel van training
- ▶ Passende activiteiten

Dus:

- ▶ Plan de warming up!

AHDEVO

# Prestatie voorbereiding

Een raamwerk om te plannen

- ▶ **Raise** (verhogen)
- ▶ **Activate & Mobilise** (activeren & mobiliseren)
- ▶ **Potentiate** (versterken)

AHDEVO

# Raise

Verhogen van:

- ▶ Lichaamstemperatuur
- ▶ Bloed toevoer
- ▶ Zuurstoflevering

Via licht intensieve activiteiten!

AHDEVO

# Activate & Mobilise

Doel van deze fase:

- ▶ Activeren belangrijke spiergroepen
- ▶ Mobiliseren belangrijke gewrichten

Welke spiergroepen en gewrichten zijn belangrijk?

AHDEVO

# Activate & Mobilise

Heup, liezen, onderrug

AHDEVO

# Activate & Mobilise

Schouders

AHDEVO

# Potentiate

Doel van deze fase:

- ▶ Verhogen van effectiviteit van spiergroepen

Door het verhogen van de intensiteit

AHDEVO

# Potentiate

Oog-voet coördinatie

AHDEVO

# Potentiate

Medicine bal

AHDEVO

