

Beweeg



Niet tevreden met je resultaten? Wil je de volgende keer betere resultaten halen? Leer dan hier een paar manieren om beter te worden in elke oefening, zodat je de volgende keer de gewenste resultaten kunt behalen!

Disclaimer

Gebruik van deze handleiding en Beweeg ABC is voor eigen risico van de gebruikers. Resultaten kunnen per individu verschillen. Beweeg ABC is mogelijk niet geschikt voor alle gebruikers in alle situaties.

Waarom is het belangrijk?

Flexibiliteit is het vermogen om je lichaam in vele richtingen te buigen en uit te strekken. Als je spieren makkelijk kunnen strekken en buigen, heb je minder kans om gewond te raken dan wanneer je spieren stijf zijn. Het is belangrijk om voor een goede flexibiliteit te zorgen en deze te onderhouden, zodat je gewrichten lenig blijven en zodat je beter in staat bent om verschillende activiteiten uit te voeren, zoals de sit-and-reach oefening!

Hoe kan ik beter worden?

Rekoefeningen doen

Het is makkelijk om rekoefeningen in je dagelijkse routine mee te nemen: probeer jezelf in de ochtend, en vlak voordat je naar bed gaat uit te rekken. Voorbeelden van rekoefeningen zijn: je tenen aanraken terwijl je benen gestrekt zijn en je handen bij elkaar brengen achter je rug. Zorg er wel voor dat je geen rekoefeningen doet die je pijn doen, en houd elke rekoefening gedurende 15-30 seconden vast.

Yoga

Alle vormen van yoga zijn goed voor de flexibiliteit. Zorg ervoor dat iemand je de juiste technieken leert, hiermee voorkom je blessures.

Je kamer opruimen

Heb je geen ruimte om rekoefeningen te doen, omdat je kamer rommelig is? Je kunt opruimen en tegelijkertijd werken aan je flexibiliteit! Houd bij het opruimen van je kamer je benen gestrekt als je voorover buigt om boeken, spelletjes, kledingstukken en andere dingen van de vloer te rapen. Ook kun je juist naar boven toe rekken, bijvoorbeeld door een boek op de bovenste plank van je boekenkast op te ruimen.

Heup cirkel bewegingen

Sta met je voeten op schouderbreedte en plaats je handen op je heupen. Beweeg je heupen rond; voor, links, achter, rechts; alsof je een cirkel zou tekenen. Ga langzaam te werk om letsel te voorkomen en wissel van richting na het voltooien van 3 à 4 cirkels. Als je regelmatig heup cirkel bewegingen maakt, zullen je spieren losser worden, en zul je verder kunnen buigen bij je volgende sit-and-reach oefening.

Waarom is het belangrijk?

Of je nu aan het joggen bent of gewoon rondhangt met vrienden, je gevoel voor evenwicht helpt je rechtop en stabiel te blijven staan. Je lichaam werkt voortdurend om je rechtop te houden. Zonder lichamelijke oefening wordt je lichaam sneller moe en heb je meer kans om te vallen en je te bezeeren. Elke dag aan je evenwicht werken kan op eenvoudige en leuke wijze. Zo kun je ervoor zorgen dat je de volgende keer de ooievaarstand langer volhoudt.

Hoe kan ik beter worden?

Spelen op het strand

Hardlopen, voetballen, met een frisbee spelen, of zelfs gewoon lopen op een zandstrand helpt je aan je evenwicht te werken. Als je op zand bent beweegt de grond namelijk onder je voeten, waardoor je lichaam extra hard moet werken om ervoor te zorgen dat je niet valt.

Hinkelen

Hinkelen is een geweldige manier om aan je evenwicht te werken. Als je op één been springt, verandert je zwaartepunt. Hierdoor moet je lichaam opnieuw 'denken', je spieren moeten anders gebruikt worden om in evenwicht te blijven.

Op een skippy bal zitten, terwijl je achter de computer bent of tv kijkt

Als je op een skippy bal zit in plaats van op een stoel, zul je een beter gevoel voor evenwicht krijgen. In tegenstelling tot een stoel, is de skippy bal zeer veerkrachtig (gemaakt van rubber) en rolt de skippy bal op de grond; hierdoor moet je je spieren gebruiken om de bal op zijn plaats te houden. Als je spieren het werk doen om de bal stil te houden, worden ze sterker en daarmee beter in staat om je te ondersteunen.

Voetje voor voetje lopen

Loop in een rechte lijn, en zorg er bij iedere stap voor dat je ene voet vlak voor je andere voet belandt. Terwijl je zo loopt, verschuift je zwaartepunt en moet je de kleine spieren in je benen gebruiken om niet om te vallen. Deze kleine spieren gebruik je ook bij de ooievaarstand.

Waarom is het belangrijk?

Kracht bepaalt hoe snel en hoe ver je je lichaamsgewicht in korte tijd kunt verplaatsen. Krachtig zijn betekent dat je beter in staat zult zijn zware voorwerpen te tillen of jezelf snel te verplaatsen. Naarmate je sterker wordt, zul je in staat zijn hoger te springen. Dat betekent dus dat je de volgende keer naar alle waarschijnlijkheid je score op de verticale sprong zult verbeteren.

Hoe kan ik beter worden?

Vechtsporten

De meeste vechtsporten zijn zeer geschikt om je kracht te verbeteren, omdat de bewegingen snel en explosief zijn. Als je regelmatig oefent, zullen je spieren leren hoe ze je lichaam snel en krachtig kunnen bewegen.

Springen op een trampoline

Om op een trampoline te springen moet je je lichaam en gewicht in de hoogte verplaatsen. Wanneer je afzet van de trampoline, moeten je benen hard werken om je de lucht in te krijgen. Je hebt veel kracht nodig om je lichaam tegen de zwaartekracht in van richting te laten veranderen.

Een bal overschieten met een vriend

Een bal overschieten is een leuke manier om te werken aan je kracht. Wanneer je tegen een bal schopt, beweegt je been meestal snel en schop je de bal met veel kracht. De energie die je gebruikt om je been te bewegen wordt kracht genoemd.

Waarom is het belangrijk?

De basketbalworp geeft een indicatie van de bovenlichaamsterkte. Als je sterk bent, dan zijn je botten gezonder en je bloedvaten beter in staat om het bloed rond je lichaam te vervoeren. Ook kun je je eigen lichaamsgewicht ondersteunen, waardoor je veel dagelijkse taken, zoals het tillen van zware voorwerpen, het dragen van je schoolboeken en het gooien van een bal naar je hond, kunt uitvoeren.

Hoe kan ik beter worden?

Bowlen

Bij bowlen bouw je kracht op, omdat je bowlingballen moet optillen en deze vervolgens over de baan moet laten rollen. Bij het oppakken van een bowlingbal moeten je armspieren samentrekken om het gewicht van de bal aan te kunnen. Als je vaak bowlt, dan zullen je armen sterker worden.

Schoolboeken dragen

Als je boeken van school mee naar huis neemt, dan gebruik je je armspieren om de boeken vast te houden en te voorkomen dat ze vallen. Je zult merken dat je armen na een paar minuten een beetje vermoeid of pijnlijk beginnen aan te voelen. Dat gevoel komt doordat de spieren samentrekken om het gewicht van je boeken te ondersteunen. Als je je boeken elke dag van en naar school draagt, dan zullen je armen sterker worden.

Spelen op het klimrek

Aan het klimrek hangen is een goede manier om je kracht te verbeteren, omdat je je armen gebruikt om je lichaamsgewicht te verplaatsen.

Opdrukken

Opdruk oefeningen zijn een geweldige manier om je kracht te verbeteren, omdat je je hele lichaam moet ondersteunen met je armen en borstkas. Ook opdruk oefeningen geven goed aan of je kracht is toegenomen. Naarmate je sterker wordt, zul je in staat zijn om meer opdruk oefeningen te doen.

Waarom is het belangrijk?

Gedeeltelijke sit-ups geven een indicatie van de kracht in het gebied rondom je buik en rug. Er zijn veel spieren in dit gebied en ze worden bijna voortdurend iedere dag gebruikt: ze houden je bijvoorbeeld rechtop, helpen je voorover te buigen en helpen je te draaien.

Hoe kan ik beter worden?

Hoela hoep

Om een hoepel draaiend rond je middel te houden, moet je je rompspieren gebruiken. Deze spieren gebruik je ook bij het doen van sit-ups.

Schommelen

Als je schommelt, moet je heen en weer buigen en met je benen een pompende beweging maken. Je rompspieren doen het meeste werk om je lichaam heen en weer te bewegen.

Skateboarden

Je rompspieren zijn zeer actief als je skateboard, omdat je lichaam moet werken om je in evenwicht en rechtop te houden als je op een dergelijke instabiele ondergrond bent.

Aan je bureau zitten met je voeten van de vloer

Zelfs als je een heleboel huiswerk hebt kun je nog steeds aan je rompspieren werken, door - terwijl je aan je bureau zit - je voeten van de vloer te houden gedurende een paar seconden. Je zult waarschijnlijk voelen dat je buik zich spant als je je benen optilt: dit zijn je rompspieren die samentrekken. Als je je voeten van de vloer houdt, verplaats je je zwaartepunt, zodat je rompspieren moeten werken om te voorkomen dat je omvalt.

Opdrukhouding (plankje)

Houd jezelf in de opdrukhouding en kijk hoe lang je zo kunt blijven staan. Om te voorkomen dat je lichaam op de grond valt, moet je je rompspieren aanspannen. Als je de opdrukhouding een paar keer per week gedurende een paar minuten per keer vol kunt houden, dan zul je een volgende keer waarschijnlijk in staat zijn om meer gedeeltelijke sit-ups te doen.

Waarom is het belangrijk?

Behendigheid draagt bij aan je dagelijks welzijn. Het weerhoudt je van struikelen en uitglijden, en helpt je om botsingen te voorkomen. Behendige mensen zijn vaak goed in basketbal, volleybal en voetbal, evenals in de T-test.

Hoe kan ik beter worden?

Tikkertje spelen

Bij tikkertje gaat het ook om behendigheid. Als je rent om te voorkomen dat je getikt wordt, dan ben je voortdurend van richting aan het veranderen en loop je iedere keer snel naar een nieuwe plek.

Touwtje springen

Als je touwtje springt, wordt je lichaam gedwongen om van richting te veranderen en om te springen aan de hand van de schommeling van het touw. Als je echt goed in touwtje springen bent, dan kun je een aantal trucjes uitproberen, om je behendigheid nog meer te verbeteren!

Trefbal

Behendigheid komt aan bod in een spel als trefbal, wanneer je middels schijnbewegingen uit de weg van ballen moet zien te komen. Je bent afhankelijk van je behendigheid als je plotseling stopt, zijwaartse- of achterwaartse sprongen doet en heen en weer rent.

Klauteren op handen en knieën (bijvoorbeeld zitvoetbal)

Klauteren op handen en knieën dwingt je om je armen en benen sneller te bewegen dan je normaal doet. Ook dwingt het je om al je ledematen te coördineren, zodat je niet over jezelf struikelt. Dit draagt bij aan een goede behendigheid.

Waarom is het belangrijk?

Wanneer je snel beweegt, moet je hart heel hard werken; hoe meer je traint, des te beter zal je hart presteren en des te gezonder zal het zijn. Beschouw het als gewichtheffen met je hart: als je activiteiten doet die je snelheid verhogen, dan wordt je hart sterker en kan het gemakkelijker bloed rond je lichaam pompen. Snel zijn betekent ook dat je benen hard en snel gaan, en dat ze veel kracht hebben. Kracht helpt om je snelheid te verhogen.

Hoe kan ik beter worden?

Jumping Jack (trekpop) sprongen
(met armen en benen)

Jumping Jack (trekpop) sprongen leren je spieren snel en krachtig samen te trekken; twee dingen die nodig zijn om snel te gaan. Als je trekpop sprongen doet, begint je hart daarnaast snel te kloppen. Aangezien je hart een spier is die getraind moet worden om sneller te kloppen, kan je zeggen dat het uitvoeren van trekpop sprongen je hart leert om goed te werken wanneer je hard loopt of wanneer je een zware activiteit uitoefent.

Tikkertje

Als je tikkertje speelt, loop je hard weg van degene die aan de beurt is. Al dat rennen zorgt ervoor dat je benen snel bewegen en dat je hart snel gaat kloppen. Als je elke dag tikkertje speelt, zal je lichaam gewend zijn hard te werken. Je tijd op de 30 meter sprint zal dan waarschijnlijk ook sneller dan voorheen zijn, simpelweg omdat je lichaam geleerd heeft om snel te gaan.

Naar boven rennen (trap)

Door naar boven te rennen werken je benen heel hard en klopt je hart zeer snel. Dit is een geweldige manier om je snelheid te verbeteren! Het kost veel kracht om boven te komen, dus als je vaker met de trap op en neer gaat dan zullen je benen en hart nog sterker worden en zal dit hen helpen beter te werken wanneer je de 30 meter sprint doet.

Vlaggenroof

Vlaggenroof is een leuke manier om hardlopen te trainen. Om tegenstanders op te jagen of juist aan hen te ontsnappen, om de vlag te zoeken en je teamgenoten te bevrijden, moet je levendig en snel zijn. Het rennen, samen met de opwinding en angst om te worden gevangen, zorgen voor een snelle hartslag. Dit traint je hart onder stress te handelen. Het hart moet snel bloed naar je spieren pompen om deze sneller dan normaal te laten werken.