

Badminton is like ballet dancing. It requires a lot of control, strength, mind play and measured movement.

Aamir Khan

Fit voor het nieuwe seizoen!

Door Inge & Tessa Reuling.

We weten allemaal hoe lastig het is om na de zomer weer wedstrijdfit te worden. Daarom is het belangrijk dat je tijdens de zomer niet stil gaat zitten maar dat je ook in je vakantie volop bezig bent met de voorbereidingen voor het nieuwe seizoen.

Vele van ons genieten van de zomervakantie! Zon, zee, strand en vooral lekker niksen, lang uitslapen en je verhuist van je bed naar een ligbedje in de tuin of op het strand. Ook zitten we sneller op een terrasje met een heerlijk biertje of een lekker ijsje. Dit is op zich niet zo'n probleem, maar wanneer er niet dagelijks lichamelijke activiteiten plaatsvinden wordt het lastig om je topfitte lijf in conditie te houden.

Wij zijn van mening dat het niet rendabel is om na de zomervakantie volle bak te gaan trainen, maar dat men wekelijks (het liefst) dagelijks lichamelijke activiteiten uitvoert gedurende de zomervakantie. Nu hoor ik u denken, pffff daar heb ik echt geen zin in!

Zoals Aamir Khan, Bollywood superstar die in zijn vrije tijd graag badmintont, al zei komen er bij badminton veel verschillende aspecten aan bod. Respectievelijk controle, kracht en gecontroleerde bewegingen, maar vergeet vooral het mentale aspect niet.

Daarom hebben wij een aantal simpele en makkelijk uit te voeren tips voor jullie op een rijtje gezet zodat wij allen een snelle en fitte start kunnen maken in het nieuwe seizoen.

1. Zorg dat je omgeving weet waar je mee bezig bent zodat je kunt rekenen op hun steun en begrip.

Hierbij komt vooral het mentale aspect aanbod. Wanneer je je vrienden en familie verteld dat je je aan het voorbereiden bent op het nieuwe seizoen, dan zullen ze je sneller begrijpen en je ook ondersteunen in je 'zomer fitte vakantie'.



2. oefeningen!

In het volgende blokje geven we een aantal makkelijk uitvoerbare oefeningen weer waarbij 'control, strength and measured movement' voorbij komen.



Wanneer je start met lichamelijke oefeningen is het van belang dat je eerst een warming-up doen. Vaak is een paar keer heen en weer lopen al voldoende. Als het echt heel warm buiten is dan kun je net als Bart Bisselink altijd doet, drie keer op en neer hupsen en dan ben je ook warm en klaar voor de oefeningen. Een warming-up is altijd leuker wanneer je het samen doet, dit kan met je teamgenoten, buurvrouw, een toevallige passant of zelfs met je huisdier.



Dan volgen nu een aantal oefeningen. De eerste oefening staat in het teken van balans. Let er wel op dat je zorgt voor een juiste uitvoering, anders is de kans op vallen of een blessure erg groot. Wanneer men gevorderd is, dan kan men wat verder doorbuigen zoals Patrick laat zien in onderstaande afbeelding.



Een van de oefeningen die je kunt doen voor het opbouwen van sterke benen zijn lunges. Deze kan je ook weer op verschillende manieren uitvoeren. Zo heb je de variant met het achterbeen in een hoek en de knie richting de grond en er is dan ook nog een variant waarbij het achterbeen licht gebogen is. Bij deze oefeningen komt je balans ook weer in beeld, mocht je wat wiebelen dan kun je altijd even je armen spreiden om weer in balans te komen.



Om de armspieren te trainen kun je natuurlijk zorgen dat je in de zomer vele glazen heft, of misschien zelfs wel een kannetje of twee. Wanneer je voor deze aanpak kiest is het wel van belang dat dat men volle glazen gebruikt, hierdoor zal het trainingsresultaat groter zijn.





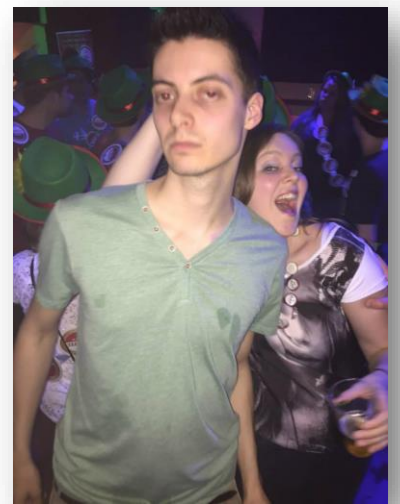
3. Drinken.

Tijdens en na het uitvoeren van de oefeningen is het van belang dat je voldoende drinkt, zo voorkom je uitdroging en verminder je de kans op kramp. Zeker tijdens een warme zomer is het erg belangrijk om veel vocht toe te dienen. Maak daarom gebruik van grote bidons!



4. Zelfvertrouwen.

Als je hard en veel traint dan zul je lichamelijk ook veel resultaat zien. Wees niet bang om die armspieren te laten zien. Of zelfs wanneer je borstkast een KAST is geworden, laat het je omgeving zien. Zo stimuleer je ook andere in je omgeving om in beweging te komen.



5. Geef niet op.

Ook als het even minder gaat, probeer door te zetten. Houd het einddoel voor ogen en blijf gaan. Een 2^e plek is ook een plaats om trots op te zijn!



If we dare to win, we should also dare to lose

— Lee Chong Wei —



6. Voeding.

Naast voldoende drinken is het ook belangrijk om goed te eten. Door overdag een gezond eetpatroon aan te houden, is er 's avonds ruimte om wat te snoepen of een extra lepel op te scheppen.

7. Douche.

Na een drukke dag vol met activiteiten, voldoende drinken en lekker eten is het goed voor je spieren en herstel om een frisse douche te nemen. Mocht je toch nog ergens op willen besparen, douche dan met je sportkleden aan dan hoef je deze ook niet meer in de wasmachine te doen.



WANNEER WIJ ONS MET Z'N ALLEN AAN DIT PLAN HOUDEN,
ZULLEN WE EEN FRISSE EN FITTE START MAKEN IN HET NIEUWE
SEIZOEN EN DE ENE NA DE ANDERE PRIJS WINNEN!

