

Warming-up Guide



Alles wat jij nodig hebt voor een
wetenschappelijk bewezen warming up!

Contents

Waarom opwarmen voor een training?	3
Uitleg warming up. Welke vormen? En waarom?	4
Algemene activatie	4
Dynamisch stretchen	4
Specifieke warming-up	4
Leuke en originele voorbeelden warming up	5
Algemene activatie	5
Dynamisch stretchen	5
Specifieke warming up	6
De perfecte manier van opwarmen.....	7
Bronnen	8

Waarom opwarmen voor een training?

Stel je voor dat je net uit bed komt en meteen een zware tas moet tillen of een sprintje moet trekken naar de bus. Je lichaam is daar niet klaar voor. Alles voelt stijf, zwaar en misschien zelfs een beetje pijnlijk. Dat is precies waarom een warming-up zo belangrijk is als je gaat sporten.

Een warming-up is eigenlijk een soort "aan-knop" voor je lichaam. Het zorgt ervoor dat je spieren langzaam wakker worden, dat je hartslag rustig omhooggaat en dat je lichaam op temperatuur komt. Je geeft je lijf als het ware een seintje: "Hé, we gaan zo iets actiefs doen, bereid je maar vast voor."

Als je dit niet doet en meteen vol aan de slag gaat, vergroot je de kans op blessures, zoals een verrekte spier of een pijnlijke knie. En je zult merken dat je lichaam minder goed presteert – alsof het nog niet helemaal meewerkt.

Tijdens een warming-up gebeurt er van alles in je lichaam:

- Je spieren worden warm en soepel.
- Je gewrichten bewegen makkelijker.
- Je bloed gaat sneller stromen, zodat je spieren genoeg zuurstof krijgen.
- Je hersenen en zenuwen gaan beter samenwerken met je spieren, waardoor je bewegingen vloeiender en sterker worden.

En ook niet onbelangrijk: het helpt je mentaal. Een warming-up geeft je even de tijd om in de juiste mindset te komen. Je kunt je hoofd leegmaken, je concentreren en focussen op wat je gaat doen. Dat maakt je training niet alleen veiliger, maar ook effectiever.

Dus of je nu komt trainen om sterker te worden, je conditie te verbeteren of gewoon even te bewegen: een warming-up is altijd de eerste, slimme stap. Het hoeft maar een paar minuten te duren, maar het maakt een wereld van verschil.

Uitleg warming up. Welke vormen? En waarom?

Algemene activatie

Doel: De hartslag en lichaamstemperatuur verhogen en in het element van het sporten komen.

Waarom?

- **Betere doorbloeding:** Meer zuurstof en energie naar de spieren.
- **Warmere spieren:** Meer kracht, snelheid en flexibiliteit.
- **Actief zenuwstelsel:** Snellere reacties en betere coördinatie.
- **Minder kans op blessures:** Soepelere spieren en gewrichten.

Een goede warming-up maakt je lichaam klaar voor inspanning en helpt blessures te voorkomen.

Dynamisch stretchen

Doel: Dynamisch stretchen verhoogt de mobiliteit en activeert de spieren zonder kracht of explosiviteit te verminderen, iets wat Statische stretchen juist wel verminderd.

Waarom?

- **Meer mobiliteit:** Groter bewegingsbereik en betere techniek.
- **Actieve spieren:** Meer controle, kracht en stabiliteit.
- **Minder blessures:** Je voorkomt overbelasting en verkeerde compensaties.

Mobiliteit en spieractivatie zorgen samen voor een veilige, efficiënte en krachtige start van je training.

Specifieke warming-up

Doel: bepaalde spiergroep opwarmen en wennen aan het beweegpatroon.

Waarom?

- **Gerichte activatie:** De juiste spieren worden voorbereid.
- **Betere techniek:** Je oefent de beweging veilig en correct.
- **Sterker begin:** Je zenuwstelsel is klaar voor zware inspanning.
- **Minder kans op blessures:** Je bouwt de belasting rustig op.

Leuke en originele voorbeelden warming up.

Algemene activatie

- Joggen op de plaats of op een loopband
- Fietsen op een hometrainer
- Roeien (roeimachine)
- Touwtjespringen
- Traplopen of jumping jacks

Dynamisch stretchen

Lichaamsgewicht ↓

- Knieheffen (high knees)
- Hakken-bil (butt kicks)
- Jumping jacks
- Arm cirkels (vooruit en achteruit)
- Heup- en knie-openers (zoals 'open the gate')
- Lichte squats of squat to stand
- Lunges met armzwaai of rotatie

Elastiek ↓

- **1. Shoulder dislocations**
 - Uitvoering: Houd het elastiek breed vast en beweeg je armen in een boog over je hoofd naar achteren en terug.
- **2. Banded pull-aparts**
 - Uitvoering: Houd het elastiek op schouderhoogte vast en trek het horizontaal uit elkaar, daarna rustig terug.
- **3. Banded external shoulder rotations**
 - Uitvoering: Bevestig het elastiek aan een vast punt. Elleboog in 90°, roteer je onderarm naar buiten tegen de weerstand in.
- **4. Lateral band walks (zijwaartse stappen)**
 - Uitvoering: Elastiek boven knieën of enkels, licht door de knieën, zijwaarts stappen met spanning op het elastiek.
- **5. Banded squats**
 - Uitvoering: Elastiek boven de knieën, voeten op heupbreedte. Maak squats en duw knieën actief naar buiten tegen het elastiek in.
- **6. Monster walks**
 - Uitvoering: Elastiek rond de enkels. Zet brede, diagonale stappen naar voren terwijl je spanning houdt op het elastiek.
- **7. Banded dead bug**
 - Uitvoering: Lig op je rug, elastiek in handen en vast boven je hoofd. Beweeg afwisselend je benen omlaag richting de grond.
- **8. World's Greatest Stretch met elastiek**
 - Uitvoering: Voeg een elastiek toe om extra rek en controle te geven aan het achterste been of arm bij deze full-body stretch.

Specifieke warming up

Banded glute bridges

Lig op je rug, elastiek boven je knieën. Duw heupen omhoog, knieën naar buiten tegen de weerstand in.

Bodyweight squats (eventueel met elastiek)

Voer 2–3 sets van 10–15 herhalingen uit om beweging in te slijpen.

Arm circles en band pull-aparts

Maak cirkels met je armen en voer band pull-aparts uit voor schouderactivatie.

Banded leg swings (voor-achter / zijwaarts)

Staand, met elastiek bevestigd aan enkel. Beweeg je been gecontroleerd heen en weer.

Tempo air squats

Squats met 3 seconden omlaag, 1 seconde pauze onderin, explosief omhoog.

Scapula push-ups

In push-up positie, beweeg alleen je schouderbladen (geen buiging van de armen).

Banded rows

Trek het elastiek naar je toe in roeibeweging.

De perfecte manier van opwarmen.

Fase 1: Algemene activatie (3–5 minuten)

Doel: verhoogde hartslag, doorbloeding, lichaamstemperatuur

Voorbeelden:

Roeien

Fietsen

Lichte jogging

Touwtje springen

Air bike

Fase 2: Mobiliteit en dynamische stretches (3–5 minuten)

Doel: vergroten van de bewegingsuitslag (ROM), gewrichtsmobiliteit verbeteren

Voorbeelden:

World's Greatest Stretch

Leg swings (voor-achter en zijwaarts)

Arm circles

Shoulder dislocations (met elastiek)

Cat-cow

Deep lunge stretch

Fase 3: Gerichte spieractivatie (4–6 minuten)

Doel: doelspieren aanzetten en stabilisatoren activeren met lichte weerstand

Voorbeelden (met mini-band of elastiek):

Banded glute bridges

Monster walks

Zijwaartse stappen

Scapula push-ups

Banded pull-aparts

Face pulls (met elastiek)

Kleine sidenote: Dit is natuurlijk niet de enige manier om op te warmen. Doe vooral wat jij fijn vindt en wat goed voelt voor jou. Dit zijn alleen aanbevelingen volgens de wetenschap.

Bronnen

- Bishop, D. (2003). Warm-up I: Potential mechanisms and the effects of passive warm-up on exercise performance. *Sports Medicine*, 33(6), 439–454.
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633–2651.
- Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2857–2872.
- McCrory, J. M., Ackermann, B. J., & Halaki, M. (2015). A systematic review of the effects of upper body warm-up on performance and injury. *British Journal of Sports Medicine*, 49(14), 935–942.