



## Inspiratiedag voor hardlooptainers 2 april 2023

**REactive**

### WARMING-UP MET EEN FUN-FACTOR

Door Leo Neuteboom

*Leo Neuteboom werkt als opleider/trainer/ voor onder andere de Belastingdienst / Douane, Atletiekunie, KWbN, een commerciële Sport en Healthclub en heeft zijn 'eigen' loopschool.*

Het belang van een goede, functionele warming-up is wetenschappelijk aangetoond en toch zijn er sporters die hem overslaan. Dit geldt ook voor de cooling-down. Het gaat niet alleen om verantwoord opwarmen voor een activiteit. In mijn opleiding hing het bordje boven de voordeur "Mens sana in corpore sano" of zoals mijn eigen vader me altijd voorhield: "Hou je kop lekker fris". Sporten is dus niet alleen goed voor je lijf, maar zeker ook voor je geest. Ik heb het genoeg gehad samen te mogen werken met enkele (bekende) wetenschappers en artsen die mij met feiten en resultaten verder hebben overtuigd hiervan.

Warming-up vind ik dus uiterst belangrijk vanwege bovenstaande maar ook voor het plezier, de beleving en het groepsgevoel. Tijdens deze workshop wil ik je laten bewegen op motiverende muziek, met uiterst simpele hulpmiddelen, met leuke spelvormen, heerlijk rekken en strekken, leuke krachtoefeningen zonder en met gebruik van hulpmiddelen en alles in een veilige, gezellige omgeving waarbij elke sporter aan zijn of haar trekken komt. Deed je de vorige keer mee? Ik heb er nieuwe elementen aan toegevoegd. Kom je (weer) meedoen?

