



Voorkomen is beter dan genezen. Daar is iedereen het over eens. U kunt zelf veel doen om blessures te voorkomen.

Altijd een warming-up

Een goede warming-up bestaat uit inlopen, dynamische rekoefeningen en inspelen.

Inlopen (5-10 minuten)

- rustige looppas (2-3 minuten)
 - kleine passen
 - voeten goed afwikkelen
- armen ontspannen meebewegen
- bij voorkeur ook andere dynamische oefeningen zoals, huppelen, zijwaartse passen en armzwaaien

Dynamische rekoefeningen

Er zijn twee soorten rekoefeningen: statisch en dynamisch ('verend'). Voor een training of wedstrijd kunt u het beste dynamisch rekken.

Voor deze rekoefeningen geldt:

- rek de spier met een verende beweging zonder te forceren
- herhaal deze verende beweging gedurende enkele seconden
 - ontspan daarna langzaam en schudt uw spieren los
 - voer iedere oefening zowel links als rechts uit
 - herhaal alle oefeningen 2-3 keer met korte pauzes

Het is verstandig om in ieder geval de schouder-, onderarm-, kuit- en bovenbeenspieren te rekken. Weet u niet goed welke oefeningen hiervoor geschikt zijn? Download dan de [gedetailleerde instructies](#).

Inspelen (5-10 minuten)

- begin het inspelen met minitennis
 - begin in een laag tempo
 - neem alle slagen door
 - zorg voor veel balcontacten
- laat de intensiteit geleidelijk oplopen

Altijd een cooling-down

De cooling-down wordt na het tennissen ten onrechte vaak vergeten. Jammer, want voor je lichaam is de cooling-down van groot belang. Zorg dat je bij een cooling-down in koud weer warme kleding aantrekt om te snelle afkoeling te voorkomen.

Een goede cooling-down:

- Bestaat afwisselend uit rekken en bewegen
 - Duurt vijf tot tien minuten
- Begint en eindigt met een rustig loop- of dribbelpas

Voor de cooling-down kunt u dezelfde rekoefeningen doen als bij de warming-up.

Zorg voor de juiste techniek

Een ander manier op blessures te voorkomen is een juiste techniek. Tennisles is echt niet alleen voor de jeugd. U kunt altijd nog wat leren en bovendien veel plezier beleven aan tennisles. Informeer eens bij uw vereniging en probeer het!

