



Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond

Postbus 1617
3800 BP Amersfoort

Tel. +31 (0)88 130 26 00
Fax +31 (0)88 130 26 45

Displayweg 4
3821 BT Amersfoort

knltb@knltb.nl
www.knltb.nl

Start het tennisseizoen blessurevrij

De overgang van het binnen- naar het buitenseizoen is voor de meeste tennissers een moeilijke periode. De eerste competitiewedstrijden starten zo'n twee weken na het opengaan van de banen. Hierdoor is de voorbereidingstijd gering. Veel mensen spelen in de winter maar enkele uren per week, maar tijdens de competitie spelen zij 2 á 3 wedstrijden op een dag. Blessures in de maanden april en mei liggen op de loer. Hoe kun je je hier tegen wapenen?

Blessures voorkomen door een goede voorbereiding

Veel blessures kun je voorkomen door in de winterperiode een goede conditie op te bouwen. Dit bereik je door regelmatig te hardlopen, te spinnen, cardiotraining te doen of te fitnessen. Besteed tijdens de opbouwtraining extra aandacht aan de buik- en rugspieren: belangrijk voor een krachtige service en goede groundstrokes.

Warming up and cooling down

Iedereen weet het. Als je een poosje aan het sporten bent, ga je zweten. Niet alleen je voorhoofd, maar ook je spieren worden warmer en daardoor soepeler. Voordat je begint aan een training of wedstrijd zijn je spieren nog koud en stijf. Om nu vooral in het begin van een training of wedstrijd blessures te voorkomen, moet je ervoor zorgen dat je spieren alvast opgewarmd zijn. Koude en stijve spieren zijn nu eenmaal kwetsbaarder. Doe daarom altijd voor het spelen een warming up door rustig in te lopen, rekoefeningen uit te voeren en daarna rustig (mini) in te spelen.

Hou je trainingspak aan

Het kan in het voorjaar soms nog gemeen koud zijn. Regen en wind kunnen je zo doen afkoelen dat geen warming up hiertegen bestand is. Hou onder deze omstandigheden het trainingspak gewoon aan, in plaats van in een korte broek een zweeps slag te riskeren. Dit geldt vooral voor de ouderen onder ons die wat vaker dubbelen en mogelijk wat minder energiek achter de bal aanjagen: zorg dat je warm blijft!

