

Samen voor een gezond sportklimaat

De tip van de sportvriend

“Winter komt eraan”

Winterkleding

Het wordt buiten steeds kouder en natter. Het is belangrijk om hier je sportkleding op aan te passen. In de winter is het belangrijk om 3 lagen te dragen aan het bovenlichaam. Dit houdt in:

- een dunne onderlaag (onderkleding/ondergoed)
- een tweede iets dikkere warmte laag (shirt met korte of lange mouwen)
- een wind- en waterdichte derde laag (een jas).

Zo is je lichaam goed beschermt tegen de kou. Begin de training met deze 3 lagen. Krijg je het na van loop van tijd wat warmer, dan kun je natuurlijk altijd de tweede of derde laag uittrekken.

Kleding onderlichaam

Voor het onderlichaam zijn meerdere opties mogelijk. Er kan gekozen worden voor een lange sportbroek, een $\frac{3}{4}$ sportbroek of een korte broek met een maillot eronder. Draag hierbij wat je prettig vind zitten, maar wel genoeg warmte geeft.

Wanneer het regent is het belangrijk om een waterafstotend en ademend jasje te dragen. Hierdoor blijft het shirt daaronder droog en ook je lichaam zelf blijft dan droog. Wanneer je dit niet draagt, wordt je shirt nat en koud en dit staat gelijk in contact met je huid, waardoor je lichaam sneller afkoelt. Eventueel kunnen ook handschoenen worden gedragen

Dames

Voor de dames is het dragen van een sport BH zeer aan te bevelen. Borstweefsel bestaat voornamelijk uit bindweefsel en vetweefsel, waardoor door het ontbreken van spierweefsel een goede ondersteuning noodzakelijk is.



Kleding op de bank

Wanneer je in de winter tijdens een wedstrijd wordt gewisseld, doe dan altijd een trainingspak en jas aan! Hierdoor blijft je lichaam warm en voorkom je stijve spieren. Ook wanneer je op de bank begint, draag dan een trainingspak en jas.