

Beste competitieplayer en ouders,

Deze zomer zijn we gestart met het uitwerken van een specifieke opwarming voor alle spelers.

Vanaf 2018 gaan we van start met een nieuw functionele opwarming en cooldown voor ALLE COMPETITIEPELERS. Jammer genoeg wordt de opwarming in de zomer te weinig gebruikt.

De opwarming geldt voor jong en oud (wees een voorbeeld voor de jongere tennissers).

De spelers moeten leren bewust omgaan met hun lichaam en dit op een speelse manier.

De opwarming zou moeten uitgevoerd worden voor elke training, conditietraining en voor elk wedstrijd.

De opwarming vindt u in een filmpje via onderstaande link en de cooldown is onderaan bijgevoegd.

Veel succes!

De url van de opwarming: <https://youtu.be/faHWW8Olz4U>

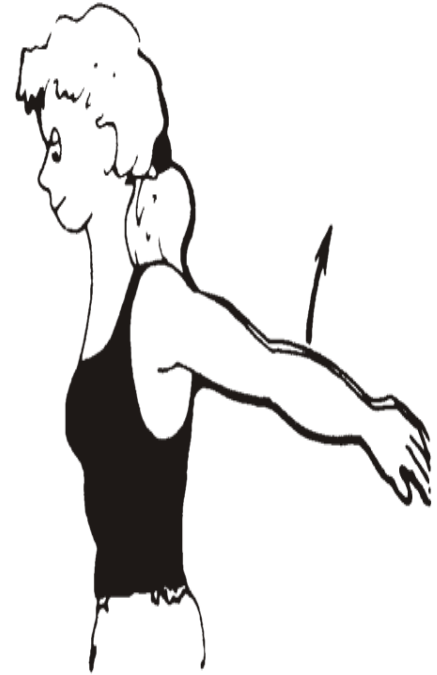
## Cooldown tennis:

### Stretching bovenlichaam

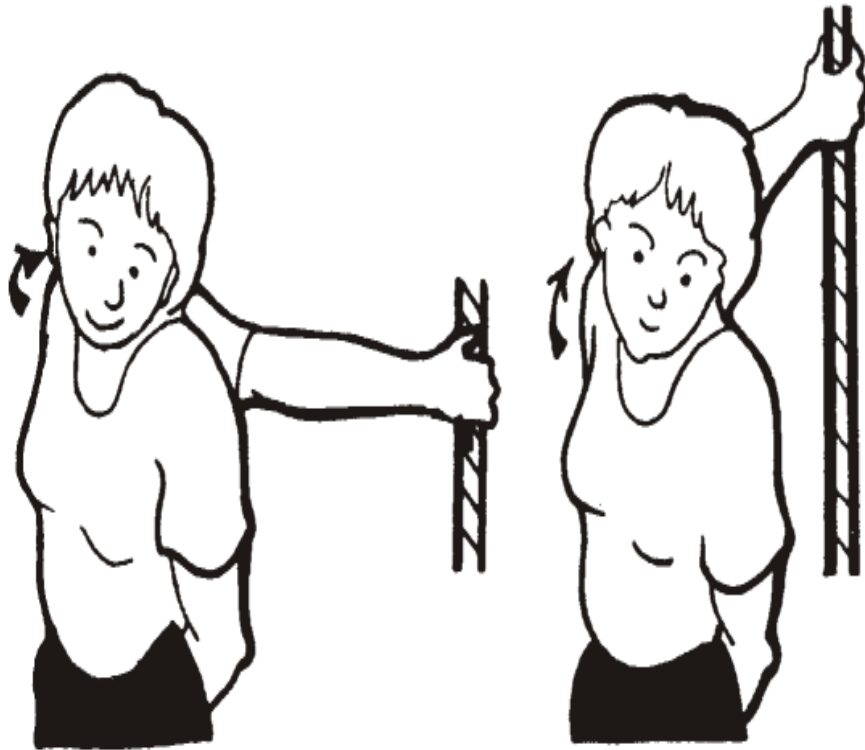
Triceps:

Schouder rotator:

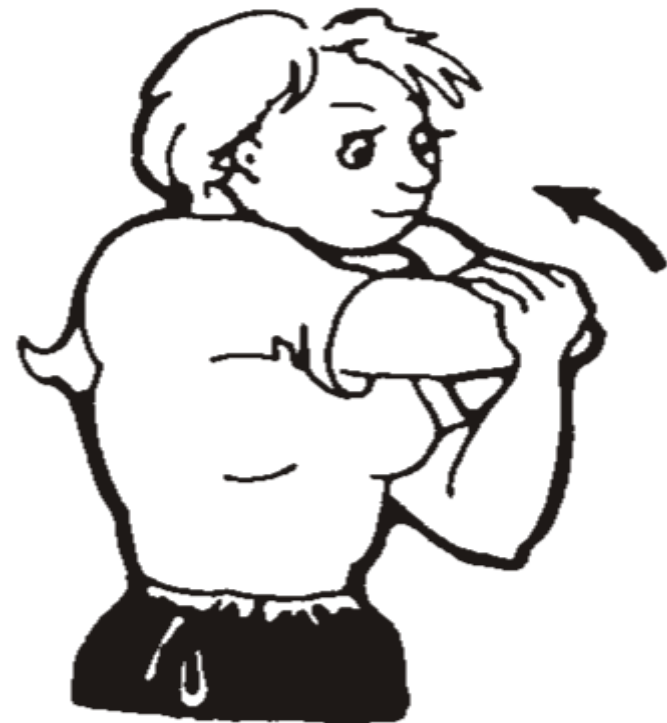
Biceps:



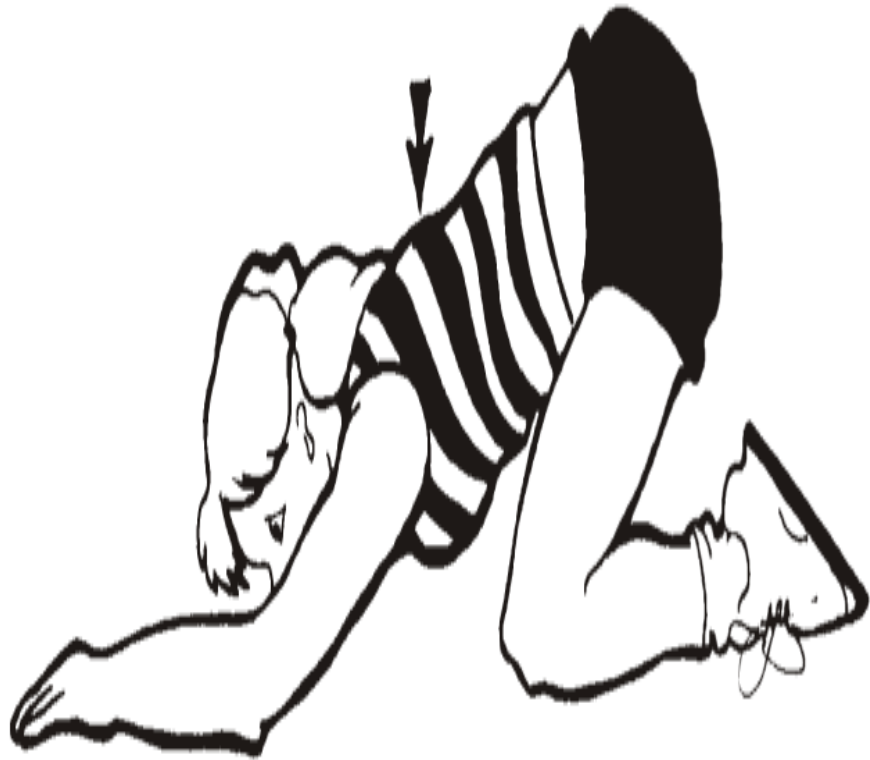
Borstspier



Supraspinatus  
(schouderblad):



Thoracaal:

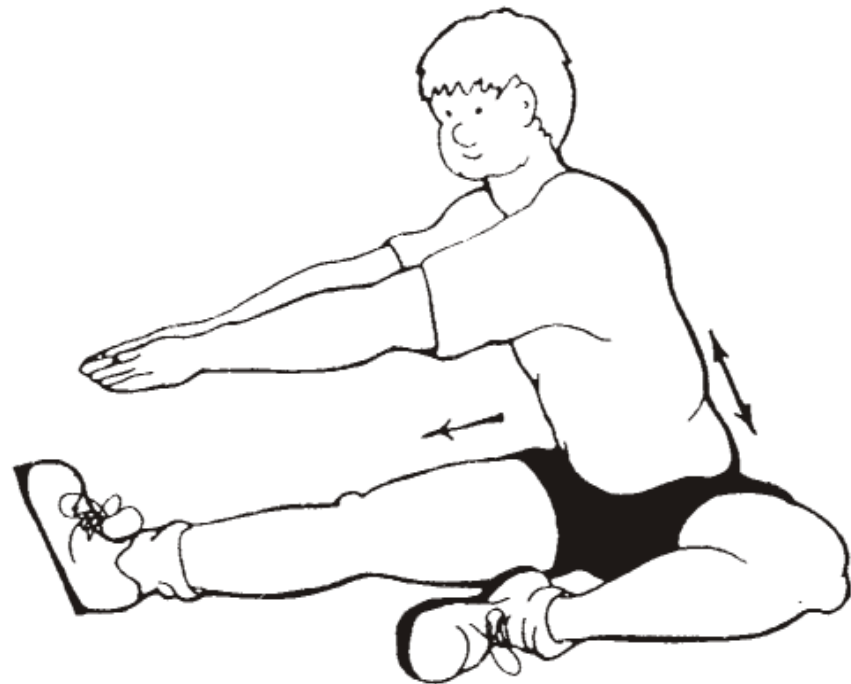
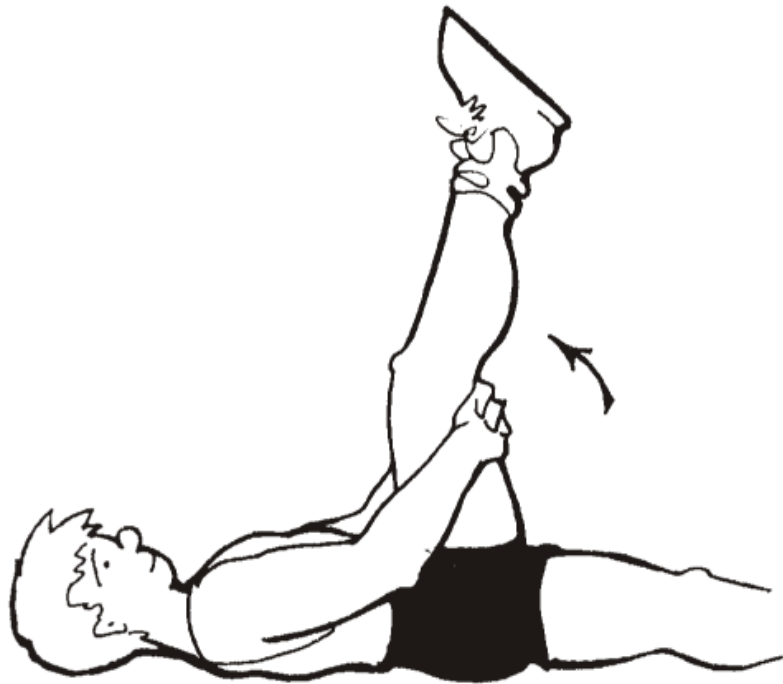


Lumbaal:



Stretching bovenlichaam

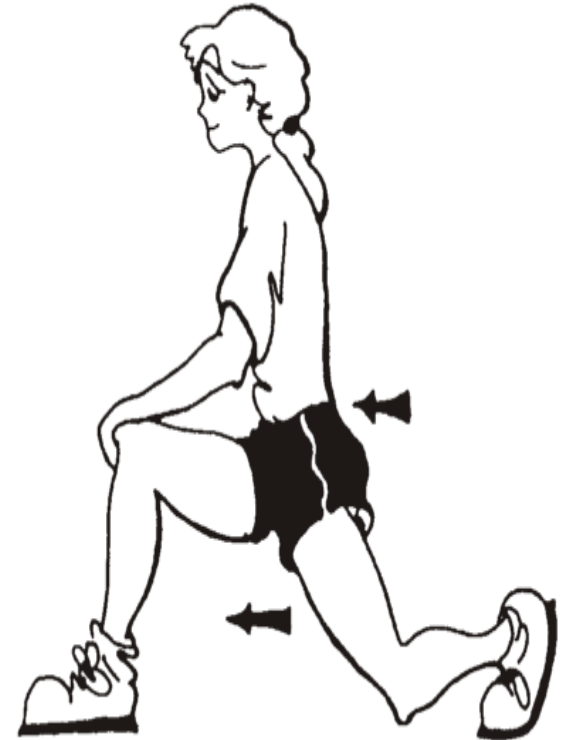
# Hamstrings:



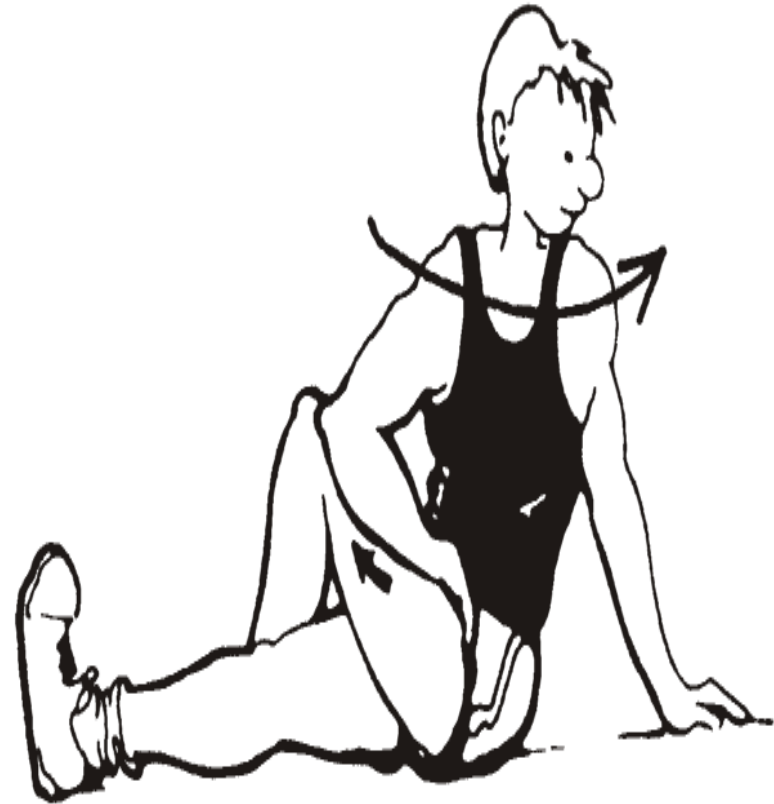
Adductoren(dijbeen):



Heupbuigers:



# Gluteus (bilspier):



# Quadriceps (bovenbeenspier):

