



Eerste keer - nuttige tips

De eerste keer sporten? Een paar nuttige tips.

Nog nooit gesport (of heel lang geleden) en zin gekregen om te starten. Goed idee!

Gezond Sporten Vlaanderen bundelde 10 tips voor beginnende sporters:

1. Preventief sportmedisch laten keuren? Doe de test op www.sportkeuring.be
2. Hou een sportdagboek bij
3. Begin rustig en bouw je trainingen geleidelijk op.
4. Zorg dat je nooit buiten adem raakt.
5. Slaap voldoende
6. Rust bij en na koorts
7. Doe altijd aan cooling-down
8. Draag zorg voor je sportmateriaal
9. Kies de juiste plaats om te trainen
10. Kies het juiste moment.