

Cover

TAEKWONDO CONTACT ONLINE LENTE 2019

Bruno Graziano krijgt Lifetime Achievement Award

Axelle Bonnez pakt vijfde plaats op EK Poomsae in Turkije

"Op naar WK in Denemarken"

Terugblik Belgian Open Taekwondo 2019

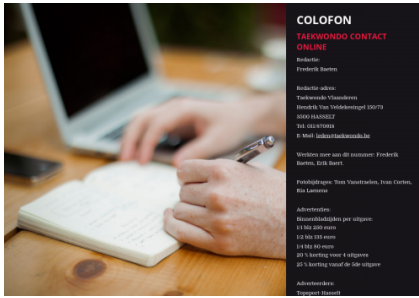
"Meest kwaliteitsvolle editie ooit"

Mister Perfect Lee Daehoon is klaar voor het WK

De vleesgeworden trapmachine

Gezond sporten: vreemde bijwerkingen die toch compleet normaal zijn

Van spiertrillingen tot lopende neuzen



Colofon

COLOFON

TAEKWONDO CONTACT ONLINE

Redactie:

Frederik Baeten

Redactie-adres:

Taekwondo Vlaanderen

Hendrik Van Veldekesingel 150/73

3500 HASSELT

Tel: 011/870918

E-Mail: leden@taekwondo.be

Werkten mee aan dit nummer: Frederik Baeten, Erik Baert.

Fotobijdrages: Tom Vanstraelen, Ivan Corten, Ria Laenens

Advertenties:

Binnenbladzijden per uitgave:

1/1 blz 250 euro

1/2 blz 135 euro

1/4 blz 80 euro

20 % korting voor 4 uitgaves

25 % korting vanaf de 5de uitgave

Adverteerders:

Topsport-Hasselt

NV Arena - Brussel

Bondszetel vzw:

Taekwondo Vlaanderen

H. Van Veldekesingel 150/73

3500 HASSELT

Tel: 011870918

Tel: 011870919

leden@taekwondo.be,

www.taekwondo.be

www.facebook.com/vlaamsetaekwondobond

www.twitter.com/TaekwondoVTB

Deadline:

Het volgende magazine verschijnt in de zomer van 2019. Uw verhaal in de Contact Online? Graag! U mag teksten aanleveren tot einde juni 2019.

Foto's:

JPEG-formaat in hoge resolutie (niet geplakt in een Word of Publisher document)

Redactie teksten:

De redactie behoudt zich het recht voor om teksten te wijzigen, in te korten of te weigeren.



INTRO DOOR ERIK BAERT

"De Belgian Open 2019 was een absolute topeditie"

De lente is in het land en daar hebben we intussen al uitvoerig van mogen genieten. Het Paasweekend leek eerder op een weekend in hartje zomer met temperaturen die we al een tijdje hadden moeten missen. Warm! Een warm gevoel krijg ik ook nog steeds als ik terugdenk aan de veertigste editie van de Belgian Open Taekwondo. Een jubileumeditie die voor mijn part een grote onderscheiding mag krijgen: een vlekkeloze competitie, op tijd begonnen en op tijd gedaan, een knaller van een vipreceptie met een pakkend afscheid van Bruno. Kortom, het was top. In dit magazine staat er nog een terugblik op de Belgian Open.

Ik had het er net al even over: Bruno verlaat de TKDV (onze nieuwe officiële afkorting, het blijft toch een beetje wennen) als bestuurslid en dat is uiteraard spijtig nieuws. Bruno was een zeer gewaardeerd lid door zijn enorme kennis van de internationale taekwondowereld. We hebben hem op de Belgian Open uitvoerig in de bloemen gezet en dat was verdiend tot en met. Bruno blijft uiteraard wel actief als hoofdtrainer van de TKDV-club AC GEWE Wellen. Dus we gaan hem zeker nog eens tegen komen.

Column

INTRO DOOR ERIK BAERT

"De Belgian Open 2019 was een absolute topeditie"

Beste taekwondovrienden,

De lente is in het land en daar hebben we intussen al uitvoerig van mogen genieten. Het Paasweekend leek eerder op een weekend in hartje zomer met temperaturen die we al een tijdje hadden moeten missen. Warm! Een warm gevoel krijg ik ook nog steeds als ik terugdenk aan de veertigste editie van de Belgian Open Taekwondo. Een jubileumeditie die voor mijn part een grote onderscheiding mag krijgen: een vlekkeloze competitie, op tijd begonnen en op tijd gedaan, een knaller van een vipreceptie met een pakkend afscheid van Bruno. Kortom, het was top. In dit magazine staat er nog een terugblik op de Belgian Open.

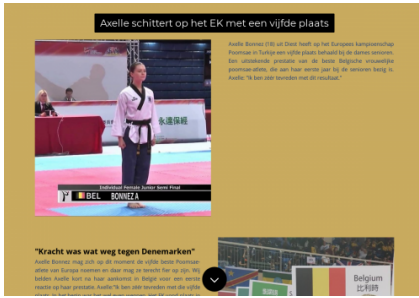
Ik had het er net al even over: Bruno verlaat de TKDV (onze nieuwe officiële afkorting, het blijft toch een beetje wennen) als bestuurslid en dat is uiteraard spijtig nieuws. Bruno was een zeer gewaardeerd lid door zijn enorme kennis van de internationale taekwondowereld. We hebben hem op de Belgian Open uitvoerig in de bloemen gezet en dat was verdiend tot en met. Bruno blijft uiteraard wel actief als hoofdtrainer van de TKDV-club AC GEWE Wellen. Dus we gaan hem zeker nog eens tegen komen.

Er staan Taekwondo Vlaanderen in de komende weken nog mooie dingen te wachten. Van het innovatieproject waarin Benny Nuyens al zoveel werk heeft gestoken kunnen we binnenkort de eerste vruchten plukken. Aan alle trainers: hou dit zeker in de gaten! Voort staat er nog een WK Taekwondo op het programma. Druk, druk, druk maar we hebben niet liever. Toch?

Tot binnenkort,

Erik Baert

Voorzitter Taekwondo Vlaanderen



Axelle Bonnez vijfde op EK Poomsae in Turkije

Keuze voor kwaliteit

Axelle schittert op het EK met een vijfde plaats

“Tactiek heeft schitterend uitgepakt”

Jeugdtopper Martijn Willemsen (16) wint Open Spanje en kiest voor Belgische nationaliteit

Martijn Willemsen van Taekwondoschool Keumgang uit Diest heeft in Pontevedra voor de tweede keer op korte tijd een toptornooi in het taekwondo op zijn naam geschreven. De 16-jarige junior domineerde de categorie -48 kilo en won in de finale van de Duitser Viktor Haupt met 10-6.

Een dag na afloop van de Spaanse Open is Willemsen moe maar zeer voldaan. “Gelukkig is er nog een weekje Paasvakantie, want ik zit op dit moment behoorlijk kapot”, zegt Martijn. “Ondanks die vlotte zeges, had ik toch een behoorlijk zware loting. Allemaal jongens die hun strepen al verdiend hadden op vorige toernooien. In de halve finale stond ik tegenover de bronzen medaillewinnaar van het WK kadetten en in de finale tegenover de winnaar van vorig jaar op de Open Spaanse.” De vierdejaars student Wetenschappen leek nochtans weinig problemen te ondervinden met de concurrentie. Alle zeges waren met ruim verschil?

Willemsen: “Tactisch heb ik een sterk toernooi achter de rug. Altijd het hoofd koel gehouden, de tegenstand goed gelezen en vertrouwd op mijn instinct. Het lukt mij ook steeds beter om een hele dag lang gefocust te blijven. Niet onbelangrijk. Een wedstrijddag begint steeds heel vroeg en duurt meestal tot laat in de avond.”

Nederland

Willemsen woont al jarenlang in Averbode maar is geboren in Nederland en heeft ook de Nederlandse nationaliteit. Maar onlangs werd een procedure opgestart om de Belgische nationaliteit te verwerven. Hij maakt sinds kort ook deel uit van het topsportteam van de Vlaamse Taekwondo Bond. Willemsen: “Het is de bedoeling dat ik binnenkort aan het EK junioren ga deelnemen onder de Belgische vlag. Met mijn tweede gouden medailles op de Open Nederlandse en de Open Spaanse, heb ik de Belgische selectiecriteria gehaald. Ik ben nog steeds welkom in Nederland, maar ik heb een kwalitatieve keuze gemaakt en dus voor België gekozen.” Het taekwondoseizoen zit er bijna op? “Voor mij niet, hoor. Eind april trekken we nog naar Nottingham en eind mei zijn er de Oostenrijkse Open. Genoeg om naar uit te kijken”, besluit Willemsen.

FREDERIK BAETEN

Axelle Bonnez (18) uit Diest heeft op het Europees kampioenschap Poomsae in Turkije een vijfde plaats behaald bij de dames senioren. Een uitstekende prestatie van de beste Belgische vrouwelijke poomsae-atlete, die aan haar eerste jaar bij de senioren bezig is. Axelle: "Ik ben zéér tevreden met dit resultaat."

"Kracht was wat weg tegen Denemarken"

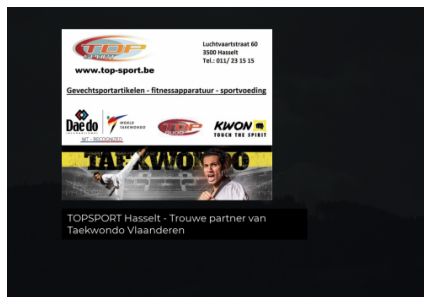
Axelle Bonnez mag zich op dit moment de vijfde beste Poomsae-atlete van Europa noemen en daar mag ze terecht fier op zijn. Wij belden Axelle kort na haar aankomst in België voor een eerste reactie op haar prestatie. Axelle: "Ik ben zéér tevreden met die vijfde plaats. In het begin was het wel even wennen. Het EK vond plaats in een zeer kleine zaal, maar er hing wel een bijzonder leuke sfeer onder de deelnemers. Over mijn wedstrijden? Tegen Finland en Zweden liep ik goed en won ik verdiend. In de kwartfinales was Denemarken met Laerke Pedersen mijn tegenstander. Ik deed mijn uiterste best en liep naar mijn mening een goede Poomsae, maar het allerbeste was er toen wel al af. Ik was minder krachtig dan in de vorige rondes omdat de vermoeidheid al begon door te komen."

"Ze wist haar vrouwtje te staan"

Axelle maakte de verplaatsing naar Turkije samen met coach Wim Dehasque van University of Leuven Taekwondo. Ook hij was trots op de prestatie van Axelle. Dehasque: "Voor de eerste keer nam Axelle, die pas 18 jaar is geworden, deel in de koninginnenklasse bij de dames, de U30! Om dan meteen zo'n prestatie neer te zetten? Dan kan je gerust zeggen dat je je vrouwtje gestaan hebt."

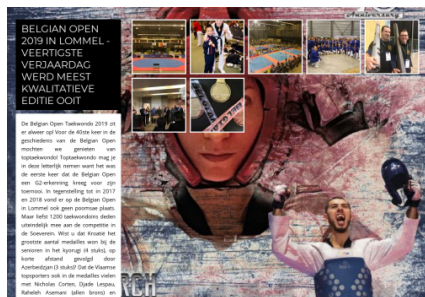
"Op naar WK 2020 in Denemarken"

Axelle Bonnez behaalde met haar vijfde plaats in Turkije al meteen één van de selectievoorwaarden voor deelname aan het WK Poomsae 2020 in Denemarken. Volgens coach Wim Dehasque een bewijs dat Axelle op de juiste weg zit. Dehasque: "Ze heeft nu al een prachtige ervaring opgedaan in Turkije. Ze hoopt nu om Taekwondo Vlaanderen op een waardige manier te vertegenwoordigen op het WK in Denemarken van volgend jaar. We willen iedereen ook bedanken voor de steun en gelukwensen na deze prestatie", besloot Dehasque.



Advertentie TOP-Sport Hasselt

TOPSPORT Hasselt - Trouwe partner van Taekwondo Vlaanderen



BELGIAN OPEN TAEKWONDO 2019

BELGIAN OPEN 2019 IN LOMMEL - VEERTIGSTE VERJAARDAG WERD MEEST KWALITATIEVE EDITIE OOI

De Belgian Open Taekwondo 2019 zit er alweer op! Voor de 40ste keer in de geschiedenis van de Belgian Open mochten we genieten van toptaekwondo! Toptaekwondo mag je in deze letterlijk nemen want het was de eerste keer dat de Belgian Open een G2-erkenning kreeg voor zijn toernooi. In tegenstelling tot in 2017 en 2018 vond er op de Belgian Open in Lommel ook geen poomsae plaats. Maar liefst 1200 taekwondoïns deden uiteindelijk mee aan de competitie in de Soeverein. Wist u dat Kroatië het grootste aantal medailles won bij de senioren in het kyorugi (4 stuks), op korte afstand gevolgd door Azerbeidzjan (3 stuks)? Dat de Vlaamse topsporters ook in de medailles vielen met Nicholas Corten, Djade Lespau, Raheleh Asemani (allen brons) en Jaouad Achab (zilver)? Geniet nog even na van het toernooi met een aantal leuke beelden. Tot volgend jaar.

De Soeverein Arena stond midden maart weer volop in het teken van toptaekwondo

De editie van 2019 was een G2. Zelfs olympisch kampioen Jade Jones was van de partij

Volle bak in de hoofdarena van de Soeverein. Zaterdag waren de senioren aan zet en zondag de kadetten en junioren.

Veel dank aan de uitgebreide internationale scheidsrechtersploeg onder leiding van Mohammadi Maof Kourosh

Vrijwilligers en de Belgian Open gaan hand in hand. Van onze clubvrijwilligers tot de stagestudenten veiligheid van de scholen uit Genk en Heusden-Zolder. Merci!

Het huldigingsmoment van Bruno Graziano tijdens de VIP-receptie! Bruno kreeg een Lifetime Achievement Award voor zijn rijke carrière in het taekwondo.

De medailles van de Belgian Open 2019 vielen enorm hard in de smaak.



"Het is mooi geweest"

Bruno Graziano is op de receptie van de Belgian Open Taekwondo officieel afgezwaaid als bestuurslid van Taekwondo Vlaanderen. Het lidnummer 1 van de federatie was decennia lang een gewaardeerd lid van de Raad van Bestuur maar vond de tijd nu rijp om een stap terug te zetten. En dat lieten wij uiteraard niet zomaar voorbij gaan. Bruno werd in nabijheid van familie, clubleden en vrienden uit de taekwondowereld uitgebreid in de bloemetjes gezet.



Bruno Graziano werd helemaal van niets voor aanvang van het huldigingsmoment in de vipzone van de Lommelse Soeverein. Taekwondo Vlaanderen had iedereen die hem nauw aan het hart ligt opgetrommeld met twee vragen: komen aub en zeker niets aan Bruno laten weten! Zo gezegd, zo gedaan en daar stond een stomverbaasde Bruno plots naast zijn zoon Claudio die een dag eerder nog voor zijn job in New York vertoefde. Straf! Al zeggen we het zelf.

Emotioneel afscheid van Bruno Graziano als bestuurslid van Taekwondo Vlaanderen

"Het is mooi geweest"

Bruno Graziano is op de receptie van de Belgian Open Taekwondo officieel afgezwaaid als bestuurslid van Taekwondo Vlaanderen. Het lidnummer 1 van de federatie was decennia lang een gewaardeerd lid van de Raad van Bestuur maar vond de tijd nu rijp om een stap terug te zetten. En dat lieten wij uiteraard niet zomaar voorbij gaan. Bruno werd in nabijheid van familie, clubleden en vrienden uit de taekwondowereld uitgebreid in de bloemetjes gezet.

Bruno Graziano wist helemaal van niets voor aanvang van het huldigingsmoment in de vipzone van de Lommelse Soeverein. Taekwondo Vlaanderen had iedereen die hem nauw aan het hart ligt opgetrommeld met twee vragen: komen aub en zeker niets aan Bruno laten weten! Zo gezegd, zo gedaan en daar stond een stomverbaasde Bruno plots naast zijn zoon Claudio die een dag eerder nog voor zijn job in New York vertoefde. Straf! Al zeggen we het zelf.

Bruno: "Ik ben zwaar geëmotioneerd"

Bruno dacht hij enkel en alleen voor een vipreceptie ter ere van de veertigste verjaardag van het toernooi (al werd deze festiviteit uiteraard ook gevierd) in de Soeverein was uitgenodigd, maar het hoofdthema was natuurlijk de viering van de 'pensionering' van het lidnummer 1 uit de Raad van Bestuur van Taekwondo Vlaanderen. Na de speech van de nieuwe schepen van sport van de stad Lommel, zorgde Erik Baert voor een eerste bewogen moment met een speech over de carrière van Bruno bij Taekwondo Vlaanderen. Erik loofde Bruno zijn grote kwaliteiten als oplosser van politieke conflicten, als taekwondoïen maar stipte vooral aan dat Bruno Graziano enorm graag gezien is binnen én buiten taekwondowereld. En dat hij de geest van taekwondo 'strijd, eer en respect' als geen ander belichaamt door zijn gewonnen strijd tegen kanker. Bruno nam het woord over en stak een fantastische speech af over zijn leven, over zijn opgang in de taekwondo en de situatie zoals ze vandaag is. Het talrijke publiek luisterde, keek en genoot. Toen Bruno afsloot met de woorden dat hij sinds kort officieel genezen was verklaard, kon werkelijk het niemand droog houden. Een mooi moment! Een van de mooiste, zoniet het mooiste, van de 40ste editie van de Belgian Open Taekwondo.

Lifetime Achievement Award

Na de mooie speeches van Erik Baert en Bruno Graziano, namen verschillende aanwezige notabelen uit de internationale taekwondowereld het woord. Onder hen ook Abdelhak Boubouh, president van de Belgian Taekwondo Federation en Meester Seong Seo. Allen hadden ze woorden van lof voor de vijfde dan taekwondo die sinds 2011 ook is opgenomen in de taekwondo Hall Of Fame. Zoals Erik Baert het al aangaf in zijn speech 'groter kan de erkenning niet zijn'. "Ach, eigenlijk ben ik ook maar een gewone jongen", relativeerde Bruno in zijn gekende stijl. "Elke beoefenaar werkt aan zelfvertrouwen, zelfbeheersing, conditie en respect. Daar is het om te doen en daar probeer ik in mijn club enkel maar katalysator te spelen."

Toekomst

Bruno Graziano vervangen in de Raad van Bestuur van Taekwondo Vlaanderen is onmogelijk. Er zijn slechts weinig binnen het taekwondo in Vlaanderen die kunnen tippen aan de pure taekwondokennis en kennis van de internationale politiek in het taekwondo. Maar kijk, we moeten verder en na het afscheid van Bruno verwelkomen we drie nieuwe krachten in de Raad van Bestuur van Taekwondo Vlaanderen: Mike Allaer, Nejad Mortazavi Fariborz en Mike Allaer! Welkom en veel succes!



Meest succesvolle WK-deelnemer ooit onder het vergrootglas

Meest succesvolle WK-deelnemer ooit onder het vergrootglas

Medio mei vindt in Manchester in Engeland het wereldkampioenschap taekwondo plaats. U mag er gif op innemen dat in de koningsklasse – 68 de Zuid-Koreaan Lee Daehoon (27) zeer dichtbij het goud gaat eindigen. Mister Perfect gaat voor zijn vierde (!) wereldtitel nadat hij al goud behaalde op de WK's van 2011, 2013 en 2017. Maar wat maakt van Daehoon nu eigenlijk één van de beste taekwondoïns ter wereld? Wij gingen op onderzoek uit en vonden vijf goede redenen!

Goede genen

Met zijn 183 centimeters en lange benen heeft Lee het perfecte lichaam voor taekwondo. Een grote jongen met lenige benen die bovendien ook nog eens taekwondo in het bloed heeft zitten. Vader Lee Joo-Yeol beoefende zelf taekwondo en had een taekwondoclub in Seoul. De kleine Lee volgde zijn papa overal en hierdoor stond hij al op vierjarige leeftijd tussen de andere taekwondokids in de dojang. Lee deed het ook goed op school. Een vereiste van de moeder van Lee om aan taekwondo te doen. Lee boekte snel succes bij de senioren nadat hij afzwaaide bij de junioren. Op zijn achttiende veroverde hij al goud op de Asian Games 2010 in de klasse -63.

"Jongen met véél karakter"

Op het grootste toneel ter wereld was er een eerste erkenning in 2012, zilver op de Olympische Spelen van Londen. Achteraf was er veel om te doen, dat het 'slechts' zilver was op zijn eerste spelen. De Britse taekwondokenner John Cullen denkt te weten waarom: "Lee vocht in Londen in de klasse -58. 63 was zijn ideale gewicht destijds. Dus was het kiezen: zakken naar -58 of omhoog gaan naar -68. Ze kozen voor zakken waardoor hij snel uitgeput raakte. De verhalen gaan dat hij in die periode regelmatig nachtelijke loopsessies inlaste om te vermageren. Met een lege maag in het holst van de nacht opstaan! Dan heb je véél karakter."

Fysiek sterk

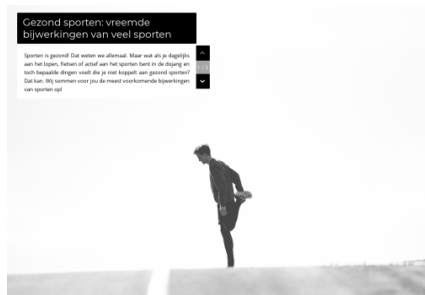
Ondertussen gaat Daehoon richting 30 jaar en behoort hij stilaan tot de oudjes in de klasse -68. Maar wie denkt dat hij minder hongerig is, komt bedrogen uit. De recent getrouwde Lee bereidt zich minutieus voor op het WK in Manchester en kijkt ook al vooruit naar de Spelen van Tokio 2020. Nieuwe regels? Als een kameleon past hij zich aan. In het huidige taekwondo is duwen bijvoorbeeld toegelaten. Iets wat van Daehoon alleen maar een zwaardere tegenstander heeft gemaakt. Cullen: "De kracht van zijn bovenlichaam is een enorme bonus. Niemand duwt hem weg in een clinch. Integendeel, hij duwt jou weg en gegarandeerd pakt hij er nog een paar punten bovenop."

Enorme uithouding

“Lee Daehoon is de taekwondin die het meest dicht een taekwondorobot benadert. Dit kan misschien gek klinken maar het lijkt bij zijn gevechten soms als iemand een afstandsbediening in zijn handen heeft en daarmee Lee bedient. Bam-bam-bam-bam, een trapmachine is er niets tegen, die trappen blijven maar komen. Hij haalt regelmatig 60 punten in zijn matches. Dat zijn eerder basketbalscores’, lacht Cullen.

Scouting

Alhoewel Lee Daehoon gezien wordt als de beste taekwondoin ter wereld voelt hij zich niet te goed om te leren van anderen. Daehoon: “Op grote toernooien probeer ik zoveel mogelijk wedstrijden van mijn concurrenten mee te pikken. Ook de dameswedstrijden bekijk ik uitvoerig. Van iedereen kan je wel iets oppikken. Thuis verslind ik ook graag boeken van sporters uit andere disciplines”, besluit Daehoon. Dus als u in mei het WK In Manchester gaat volgen. Hou dan een oogje in het zeil wanneer Daehoon aan zet is. U zal het zich niet beklagen. Al durven wij er geen eurocent op zetten dat hij opnieuw goud gaat pakken. In de klasse -68 gaat de beresterke Brit Bradley Sinden in zijn eigen achtertuin volgens ons een te duchten concurrent zijn. Maar wie weet gaat de derde hond in het kegelspel, onze Jaouad Achab, wel met het goud lopen?



Gezond sporten: vreemde lichamelijke bijwerkingen van sporten

Gezond sporten: vreemde bijwerkingen van veel sporten

Sporten is gezond! Dat weten we allemaal. Maar wat als je dagelijks aan het lopen, fietsen of actief aan het sporten bent in de dojang en toch bepaalde dingen voelt die je niet koppelt aan gezond sporten? Dat kan. Wij sommen voor jou de meest voorkomende bijwerkingen van sporten op!

Spijertrillingen en lopende neus

Je spieren trillen

Spijertrillingen worden veroorzaakt door een verstoring in de balans van elektrolyten in je spiervezels wanneer ze vermoeid raken. Wat je moet doen? Drink genoeg voor en tijdens je training. Koud water gaat je bij de meeste trainingen wel helpen. Train je langer dan een half uur, dan kun je kiezen voor een sportdrink. In deze drankjes zit kalium, natrium en andere elektrolyten die je lichaam de stoffen levert die het had verloren dankzij zweet. Als de spiertrillingen dagen duren, of je uit je slaap halen, dan kun je het beste naar een dokter gaan.

Je neus loopt sneller dan jijzelf

Door te sporten gaan de bloedvaten in je holtes open en dicht, wat ervoor kan zorgen dat je ogen en neus beginnen te druipen. Heb je last van meer dan alleen wat gedruip? Dan kan het zijn dat je allergisch bent voor sporten en heet rhinitis. De symptomen zijn ongeveer hetzelfde als bij een seizoensallergie: loopneus, niezen en waterige ogen. Je zult zien dat het vooral gebeurt wanneer je zwaarder traint. Wat je moet doen? Binnen sporten gaat je in elk geval redden van invloeden als pollen en uitlaatgassen.

Jeuk en buikklachten

Je huid jeukt

Je hart pompt meer bloed naar je werkende spieren tijdens het sporten, waardoor miljoenen haarvaatjes gevuld worden, zich uitzetten en dus de omliggende zenuwcellen stimuleren. Die sturen signalen naar je brein en dan voel je jeuk. Wat je moet doen? Het enige wat je kunt doen om de jeuk te verminderen, is het

aanhouden van een trainingsroutine. Je hersenen raken eraan gewend en zullen minder prikkels geven om te jeuken. Lang pauzeren tijdens het sporten zal het jeuken alleen maar doen toenemen."

Buikklachten

Je lichaam ziet het verteren van eten niet als belangrijkste prioriteit, wanneer je aan het sporten bent. Het is meer bezig met het focussen op je benen tijdens het joggen, of het letten op je biceps tijdens het slaan. Deze werkende spieren zorgen overigens ook voor een hoop hitte die je lichaam via je huid verlaat. Dit warmt de regio's op die werken, en niet zozeer je buik. Zo voelt je buik onaangenaam en koud in vergelijking met andere spieren. Dit is normaal.

Toiletbezoek en braakneigingen

Toiletbezoek

Wanneer je traint, kunnen je darmen nogal heen en weer geschud worden. Hierdoor kun je aandrang krijgen. Dit is de reden dat je eerder naar de wc moet wanneer je aan het joggen bent, dan wanneer je op een fiets zit. De verplaatsing van het bloed van je ingewanden richting je spieren kan bovendien ook een rol spelen. Ook de timing van je laatste maaltijd, stress, intensiteit en zenuwen voor een gevecht kunnen je naar de wc sturen. Wat je moet doen? Eet een paar uur voor het sporten niet meer. Vermijd grote maaltijden, veel vezels, kunstmatige zoetstoffen, vet voedsel of cafeïne – en al het andere eten dat je darmstelsel in de fik kan zetten.

Braakneigingen

Dit heeft ermee te maken dat het bloed wegvloeit van je ingewanden en je maag constant heen en weer geschud wordt. Wanneer je lichaam hier niet aan gewend is, kan je eten omhoog komen. Wat je moet doen? Houd bij wat je gegeten had voor het sporten toen je misselijk werd. Probeer deze producten zoveel mogelijk te vermijden. Te veel vezels kunnen ook een rol spelen. Experimenteer ook met verschillende drankjes (zoals water, sportdrank of zelfs limonade) tijdens je training. De een werkt voor jou beter dan de ander om je maag rustig te krijgen. Soms overgeven is normaal. Maar overgeven staat wel gelijk aan het verlies van vocht en voedingsstoffen, dus uitdroging kan een groter probleem zijn.

Duizeligheid en je tenen niet meer voelen

Duizeligheid

Duizeligheid of zelfs flauwvallen kan komen door bloed dat naar je benen stroomt wanneer je staat, doordat je te heet bent of doordat je abrupt stopt met bewegen. Het rare is: hoe fitter je bent, hoe groter de kans is dat je er last van krijgt. Dat komt doordat sporten de aders richting je hart vergroten, waardoor het bloed meer tijd nodig heeft om terug naar je hart te sturen wanneer je lang staat. Wanneer er minder bloed naar je hart stroomt, wordt er minder bloed voorzien van zuurstof. Wat je moet doen? Blijf bewegen na je training, of ga juist zitten. Dit lijkt haaks op elkaar te staan, maar beide acties zorgen weer voor een goede doorbloeding richting het hart. Je kunt ook je beenspieren aan- en ontspannen om het bloed te laten stromen.

Gevoelloze tenen

Dat betekent dat je schoenen niet goed zitten. Er staat te veel druk op een regio, waardoor de doorbloeding naar de tenen minder goed is. Je voeten zwellen op tijdens je training, zeker wanneer het warm is. Het kan ook komen door ontstekingen in de zenuwcellen in de tenen. Wat je moet doen? Dit kun je voorkomen door af en toe met je tenen te wiebelen tijdens je training. Dit houdt je bloed stromend. Het is daarnaast belangrijk dat je schoenen goed passen. De meeste professionele sportwinkels zullen je voeten opmeten en kijken hoe je voet afrolt. Ze moeten je ook kunnen vertellen of je een hoge wreef hebt, of dat je platvoeten hebt. Voor beide problemen heb je namelijk een andere zool nodig.



Advertentie Arena