

**RE-ENERGIZE, AND FIND
BALANCE**



Yin stretching voor duursporters

DOOR GEERT LAMMERTYN



Waarom Yin stretching voor duursporters?

Je herstel optimaliseren

Enkele van mijn favoriete Yin oefeningen die je kan doen naar de avond toe of na een fiets of loop sessie vind je in dit E-book terug.. Idealiter kan je dit combineren met een afsluitende meditatie of ademhalingsoefeningen die je sneller in je parasympathisch systeem zullen brengen.

Yin stretching kan je 3' tot 5' aanhouden in combinatie met een diepe in uit ademhaling. Ga voor een stretch intensiteit van 6/10.

Doordat we de stretch voldoende lang aanhouden geven we onze spieren en fascia het vertrouwen om geleidelijk aan los te laten.

Door Yin stretching in te plannen zal je een optimale mobiliteit blijven behouden die noodzakelijk is om zo economisch mogelijk te blijven zwemmen, fietsen of lopen. Wanneer we zeer vaar repetitieve bewegingen doen zoals duursporten in combinatie met het vele zitten (sitting is the new smoking) is het van groot belang om te bewaken dat onze spierketens niet nog meer gaan verkorten.

Bij extreme verkorting spreken we over "energy leaks" wat betekent dat een beweging je veel meer moeite kost dan wat het normaal zou moeten zijn.

Njoy the Yin



Quadriceps stretch + Progressie



Heupbuigers stretch



Latissimus stretch



Borst stretch



Hamstrings stretch



Standing wide-leg forward bend



Downward facing dog



Pigeon



Adductor stretch



Half spinal twist



Reverse boat pose



Supine twist



Thighs to chest



Child's pose



Savasana





Extra herstel methoden zijn:

- Koude therapie
- Meditatie
- Ademhalingsoefeningen
- Self myofascial release
- Magnesium bad (met epsom salt)
- Thera gun
- Recovery kussen van @blackroll
- Wandeling in de natuur
- Bij familie zijn.
- Knuffelen
- Digitale detox
- Fasciale Stretching Therapie (FST)

Wil je hier meer info over stuur een
mailtje naar:
info@geertlammertyn.com



*"Training + Rest =
Growth Performance"*

PARTNERS

Slow life

Peak Performance

Blackroll

