

SPORTZORG.NL

verantwoord sporten en gezond bewegen

Advies over een verantwoorde voorbereiding

Het is belangrijk dat je jezelf zich afvraagt of je op een verantwoorde en gezonde fietst. Hierbij maakt het niet uit of je een beginnende, recreatieve of prestatiegerichte sport bent.

Via www.sportzorg.nl vind je laagdrempelige informatie voor iedereen over uiteenlopende onderwerpen als:

- Advies over een goede voorbereiding, beperkingen, voeding, blessures en materiaal;
- Spierversterkende oefeningen voor enkel, beenspieren en een goede core-stability;
- De mogelijkheid om via een eenvoudige vragenlijst te checken of je een verhoogd risico hebt op hartproblemen;
- Seizoenen (sporten in de hitte, kou, met griep of hooikoorts);
- Verwijzingen naar een sportarts bij een Sport Medische Instelling (SMI) of andere sportprofessionals in de buurt.

Daarnaast kunnen mensen vragen stellen aan de sportarts en worden er regelmatig spreekuren via Facebook gehouden.

Tips voor preventie

Op de site www.voorkomblessures.nl zijn nuttige tips te vinden voor het voorkomen van blessures bij diverse sporten.

Blessure opgelopen?

Op de website www.sportzorg.nl is nuttige informatie te vinden over wat te doen als u een blessure hebt opgelopen en daar vragen over hebt.

Social media

Volg Sportzorg.nl ook via de social media

- [Twitter.com/sportzorg](https://twitter.com/sportzorg)
- [Facebook.com/sportzorg](https://facebook.com/sportzorg)
- [Youtube.com/sportzorg](https://youtube.com/sportzorg)

