



ThermoClinic 'light': inzicht in je eigen kerntemperatuur bij inspanning (meten=(z)weten!)

Door Joost Fonville

Soort Praktijk

Doelgroep Senioren

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

De workshop bestaat uit een korte theoretische uiteenzetting over de warmtehuishouding van jouw lichaam onder inspanning. Daarna ga je met een uitgereikte CORE-temperatuursensor en daaraan gekoppeld sporthorloge hardlopen. Tijdens de run en na afloop kan je precies zien hoe jouw kerntemperatuur zich ontwikkelt. De workshop wordt afgesloten met het delen van ervaringen en het beantwoorden van vragen.

Waarom is dit een interessante workshop?

Je krijgt inzicht in de ontwikkeling van je eigen kerntemperatuur onder inspanning (meten = weten!) en kan dit praktische inzicht koppelen aan de theorie. Je snapt beter wat de gevaren van hardlopen in warmere omstandigheden (hitteberoerte) zijn en krijgt tips hoe toch goed en veilig hard te lopen. Je leert dat iedereen (!!)

een hitteberoerte kan krijgen, óók goed getrainde lopers. Je krijgt tips hoe je eigen prestatie in warme omstandigheden te optimaliseren. Je kan bepalen of zo'n ThermoClinic ook interessant is voor je eigen hardlopers. Inmiddels hebben al meer dan 400 sporters deelgenomen aan een ThermoClinic, met een gemiddelde waardering van 8.5.

Let op: als je je inschrijft voor deze workshop dien je de Core Thermal Sensor app van Greenteg vooraf op je telefoon te hebben geïnstalleerd.

Over Joost

Begeleider van ThermoClinics. Sinds 2014 verdiep ik mij in de thermoregulatie van het lichaam tijdens het sporten. Het vergroten van de bewustwording bij de atleten, met name de duursporters is mijn doelstelling. Het voorkomen, herkennen en behandelen van oververhitting, maar ook de impact op prestatie is mijn aandachtsgebied. Ik verzorg de ThermoClinics voor atletiekverenigingen en loopgroepen.

