

DOE DE TEST! - Hoe goed scoor jij op de Tennis Gezond Barometer?

1	Ik start de dag met een stevig ontbijt.	JA/NEEN
2	Tijdens een rustpauze drink ik eerst sportdrink, dan pas water en niet omgekeerd.	JA/NEEN
3	Als ik ergens blijvend pijn of last ondervind, dan ga ik langs bij een dokter.	JA/NEEN
4	Minimum 1 keer per jaar laat ik mijn racket opnieuw bespannen.	JA/NEEN
5	Ik buig volledig door mijn benen om ballen op te rapen.	JA/NEEN
6	Tijdens de rustpauzes zit ik met een rechte rug op de bank.	JA/NEEN
7	Ik start mijn training/wedstrijd steeds met een opwarming.	JA/NEEN
8	Ik speel met een correcte gripmaat, waardoor ik niet te hard moet nijpen omdat hij noch te dik, noch te smal is.	JA/NEEN
9	Tijdens de rustpauze ga ik eerst drinken, daarna pas iets eten.	JA/NEEN
10	Ik drink minstens 1,5 liter water per dag.	JA/NEEN

Tel het aantal ja-antwoorden op.

- 8-10** Goed bezig! Je schenkt veel aandacht aan gezonde voedings- en lichaamsgewoontes, doe zo verder.
- 6-7** Behoorlijk goed, al zijn er nog enkele verbeterpunten. Streef ernaar om de vragen waar er een 'Neen' werd geantwoord bij te schaven a.d.h.v. de informatie binnenin.
- 3-5** Net onvoldoende. Neem deze bundel (nog) eens goed door en probeer je voedings- en lichaamsgewoontes wat aan te passen.
- 0-2** Met deze score moet er een alarmbelletje gaan rinkelen, je kan best een aantal zaken eens goed overdenken. Zet alvast een eerste stap in de goede richting en lees de tips binnenin aandachtig. Vraag gerust ook advies aan de trainer.

Voor meer info, kijk snel binnenin!