

In Beweging

SNELHEID

Hoe word ik sneller?

Ellen Labrecque

corona
Ars Scribendi Uitgeverij

© 2013 *Nederlands taalgebied*, Ars Scribendi bv, Etten-Leur, Nederland
Oorspronkelijke titel: Speed © 2013 Capstone Global Library Limited

Vertaling: Vrouwke Klapwijk-ter Meer

Vormgeving & DTP: Ada Kuijstermans

ISBN/EAN 978-90-5566-856-4

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voor vragen over de uitgaven van Ars Scribendi bv kunt u zich wenden tot de uitgever:

redactie@arsscribendi.com of raadpleeg: **www.arsscribendi.com**.

De uitgever houdt zich niet verantwoordelijk voor fouten of misvattingen.

Voorzover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de St. Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp. www.reprorecht.nl).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (art. 16 Auteurswet 1912), kan men zich wenden tot de stichting PRO (Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Verantwoording:

De uitgever bedankt de volgende personen en organisaties voor hun toestemming om hun beeldmateriaal in deze publicatie te reproduceren.

© Alamy: 11 Jeff Greenberg, 22 Radius Images; © Capstone Publishers:13, 15, 17, 21 Karon Dubke; © Corbis: 8 MM Productions 24 Gary Houlder, 25 Anderson Ross/Blend Images;

© Getty Images: 9 Joe Klamar/AFP; © Shutterstock: Voorplafoto Marko Devic en Shavkat Mullajanov - © katatonია82, 5 Wavebreakmedia ltd, 6 Morgan Lane Photography, 7 Cameron Cross, 10 AISPIX, 18 JJ pixs, 19 Konstantin Sutyagin, 23 Aceshot1, 27 Holbox, 27 Monkey Business Images, 28 Fotokostic, 29 Sportgraphic.

Alle internetadressen (URL's) die op pagina 31 worden vermeld, waren geldig bij het ter perse gaan van dit boek. Als gevolg van het dynamische karakter van het internet is het mogelijk dat enkele adressen na het uitkomen van dit boek zijn gewijzigd of dat internetsites zijn veranderd of opgeheven. De uitgever betreurt het als dit voor de lezer ongemak veroorzaakt. De uitgever kan voor dergelijke veranderingen niet aansprakelijk worden gesteld.

Meer informatie over onze uitgaven op **www.arsscribendi.com**.

Bestellen kan via onze website of bij de boekhandel.

Inhoud

Hoe fit ben jij?.....	4
Snelheid	6
Begin langzaam.....	8
Hardlopen op een volle tank.....	10
De juiste manier	12
De Frankensteinloop.....	14
Schop tegen je achterste	16
Zoek een heuvel	18
Slides	20
Langzaam... snel	22
Weet wanneer je moet stoppen.....	24
Eet goed en gezond.....	26
Jouw uitdaging	28
Woordenlijst	30
Meer weten?.....	31
Register	32

Soms is een woord **vetgedrukt**.

Op bladzijde 30 lees je meer over dat woord.

Hoe fit ben jij?

Bewegen is goed voor elk deel van je lichaam. Daarom is het belangrijk dat je elke dag tijd maakt voor bewegen. Net als tanden poetsen of gezond voedsel eten. Beweging houdt je fit. Het zorgt ervoor dat je je gelukkig voelt. En het kan zelfs helpen om je hersenen beter te laten werken.

Dus kom in beweging, daar is je lichaam voor gemaakt!

WEETJE...

Gemiddeld neemt een persoon per jaar ongeveer 3,5 miljoen stappen.

Sta op! Het
is tijd om te
bewegen.



Snelheid

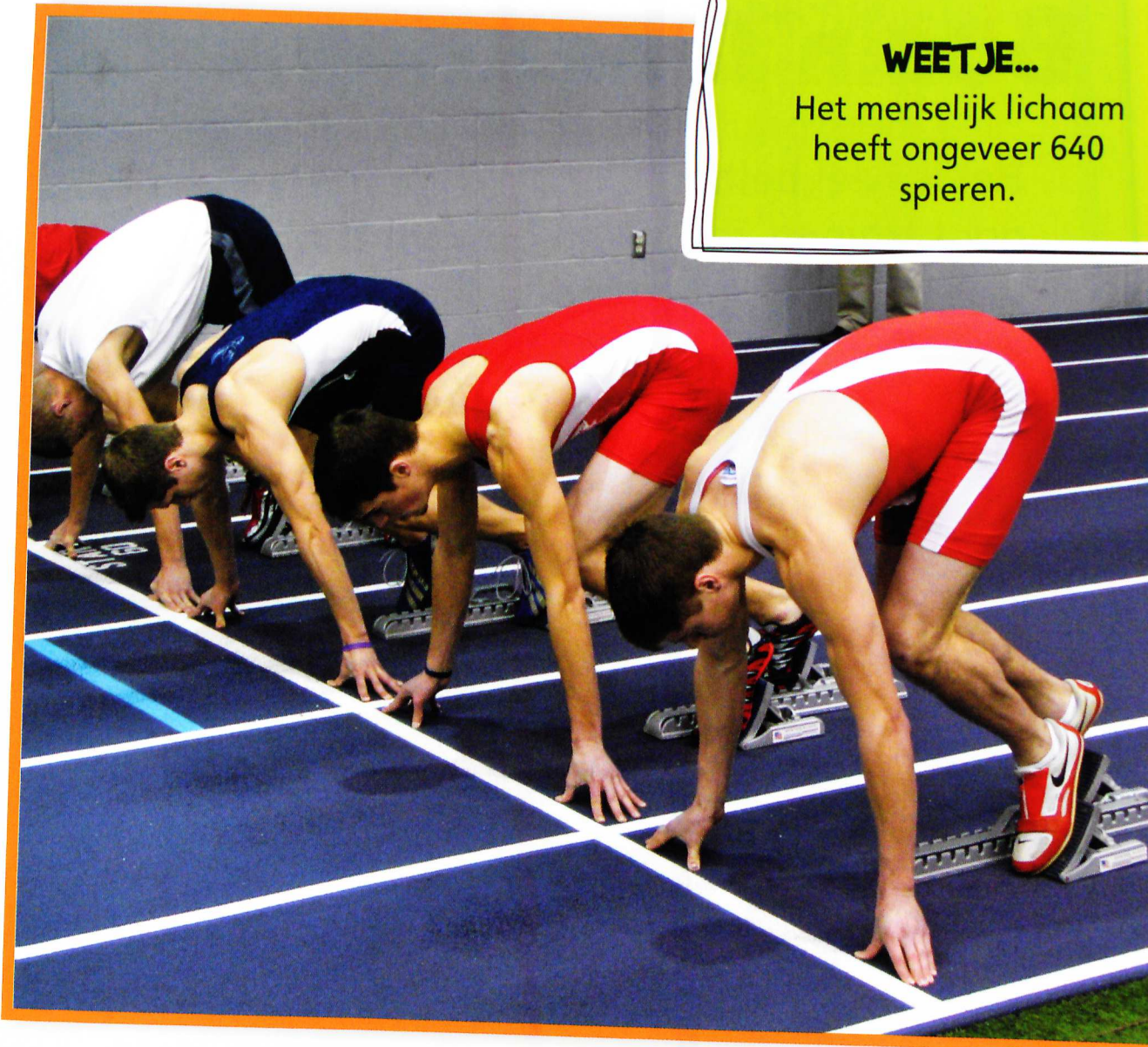
Fitness bestaat uit 5 verschillende delen. Dat zijn snelheid, kracht, lenigheid, uithouding en coördinatie. In dit boek lees je over snelheid. Wil je extreem hard kunnen lopen? Dan is het belangrijk dat je de juiste spieren ontwikkelt. Dat zijn de spieren die het mogelijk maken dat je in een korte tijd op hoge snelheid kunt komen.



Wie is het
eerst bij de
finish?

WEETJE...

Het menselijk lichaam
heeft ongeveer 640
spieren.



Om je spieren te ontwikkelen moet je trainen.
Daar zijn veel verschillende oefeningen voor.