

In Beweging

UITHOUDINGS- VERMOGEN

Hoe houd ik iets langer vol?

Ellen Labrecque

corona

Ars Scribendi Uitgeverij

© 2013 *Nederlands taalgebied*, Ars Scribendi bv, Etten-Leur, Nederland

Oorspronkelijke titel: Stamina © 2013 Capstone Global Library Limited

Vertaling: Vrouwke Klapwijk-ter Meer

Vormgeving & DTP: Ada Kuijstermans

ISBN/EAN 978-90-5566-857-1

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.

© Capstone Publishers: 15, 17, 21 Karon Dubke; © Corbis: Voorplafoto Aflo, 23 Bloomimage, 23 Juice Images, 25 Howard Kingsnorth/cultura, 28 Stephane Mantey/TempSport; © Getty Images: 19 Stephen Simpson; © Shutterstock: 5 Greenland, 6 Sonya Etchison, 7 Beata Becla, 8 Stephen Mcsweeny, 9 Kzenon, 10 Jorg Hackemann, 11Cherry-Merry, 12 Lynne Carpenter, 13 Monkey Business Images, 18 AISPIX, 24 JustASC, 26 Monkey Business Images, 27 Cappi Thompson, 29 Zdenek Krchak.

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

Kom in de benen!	4
Uithouding	6
Zorg voor veiligheid!	8
Drink genoeg!	10
Blijf lopen!.....	12
Sterrensprong.....	14
Touwtje springen	16
Springrijmpjes.....	18
Hindernisbaan.....	20
Versla de heuvel.....	22
Klaar voor de start, af!.....	24
Eet 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.

Kom in de benen!

Heb je ooit gehoord dat bewegen goed voor je is? Nu, dat is echt waar! Bewegen houdt je botten sterk. Het laat je hart goed pompen en het zorgt ervoor dat je spieren goed werken.

Het zorgt er ook voor dat jij je fit voelt. En het geeft je meer energie.

WEETJE...

Kinderen moeten elke dag **minstens** 60 minuten bewegen.



Sta op! Het is tijd om
te bewegen!

Uithouding

Bij fitness train je op 5 verschillende onderdelen. Dat zijn **uithoudingsvermogen**, lenigheid, kracht, snelheid en coördinatie. Uithouding is de kracht om met iets door te gaan. Het vol te houden. Hoe groter je uithouding, hoe langer je kunt rennen en spelen zonder moe te worden.



Trainen aan je uithouding helpt je om langer te kunnen rennen.



Als je meer uithouding hebt, kun je verder en langer fietsen.

Wanneer je uithouding beter wordt, pompt je hart makkelijker. Je longen kunnen dan ook meer lucht vasthouden. En dat zorgt er weer voor dat je makkelijker adem haalt. Zelfs als je aan het rennen bent.