

Oefeningen voor skiën

Algemene instructies Ski oefeningen

- Voer de oefeningen uit in de aangegeven volgorde. De oefeningen gaan van algemeen naar specifiek en van minder belastend naar meer belastend. Je mag een oefening overslaan als dat nodig is. Bijvoorbeeld als je weinig tijd hebt of als je de oefeningen opneemt in de warming-up van een andere sport.
- Neem steeds de goede houding aan. Je kunt ook voor de spiegel oefenen.
- Houd oefening 1, 2, 4, 10 en 11 in het begin telkens 30 seconden vol. Bouw deze tijdsduur uit door iedere oefening de volgende week 10 seconden langer te doen.
- Doe oefening 3 en 5 t/m 9 in 3 series van 12 herhalingen.
- Rust 15 tot 30 seconden uit tussen de oefeningen door.
- Doe iedere oefening zo dat je deze nog net volhoudt. Je mag de volgende dag geen spierpijn hebben. Hooguit een 'prettig' vermoeid gevoel in je spieren.
- Doe de oefeningen 2 tot 3 keer per week als je resultaat wilt bereiken.
- Zet een muziekje aan op de achtergrond. Zo werk je in een ontspannen sfeer aan je conditie.
- Doe altijd een warming-up voorafgaand aan de ski oefeningen.
- Doe ook altijd een cooling-down na de ski oefeningen.

Ski oefeningen

1. Afdaalhouding

- Ga in de zogenoemde ei- of afdaalhouding staan in een hele kleine spreidstand.
- Houd je knieën gebogen (maximaal 90 graden) en je bovenlichaam ver naar voren gebogen.
- Kijk schuin vooruit en verdeel je gewicht over je hele voeten.
- Buig je ellebogen en houd deze voor je knieën.
- Vanuit deze basishouding strek je langzaam je benen en armen een stukje.
- Kom daarna weer terug in de basishouding en houd deze 6 tot 8 seconden vast.
- Strek daarna weer wat uit.
- Wil je de oefening verzwaren? Maak dan bij het uitstrekken een klein sprongetje en kom dan weer terug in de uitgangshouding.



2. Armspieren

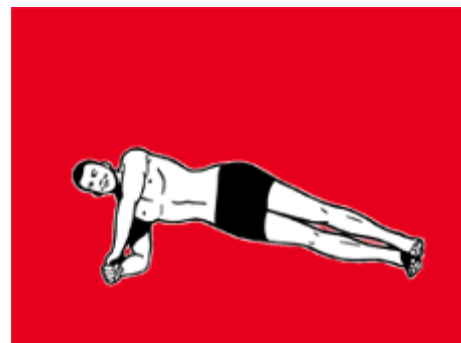
- Zoek een plekje bij een muur.
- Maak een kleine spreidstand en houd je knieën gestrekt.
- Strek je armen op schouderhoogte recht naar voren en raak de muur net niet aan.
- Laat je nu naar de muur vallen en vang jezelf met je handen op.

- Buig je ellebogen gelijk en langzaam totdat je met je neus net niet de muur raakt.
- Duw je met je handen van de muur af totdat je weer rechtop staat.
- Herhaal de oefening.
- Je kunt de oefening verzwaren door verder van de muur af te gaan staan en langzamer je armen te buigen.
- Zorg voor een veilige afstand van de muur. Sta je te ver weg, dan is de klap op je polsen te groot.



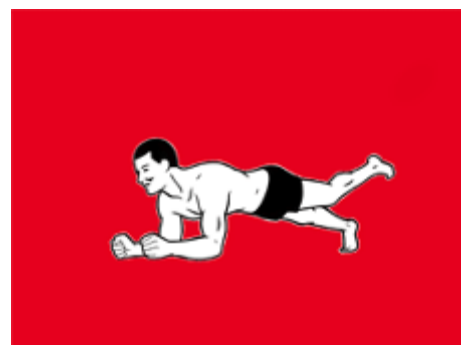
3. Been- en heupspieren

- Steun op je rechteronderarm, zodat je schouders los zijn van de grond.
- Houd je heupen gestrekt, benen op elkaar en knieën een heel klein beetje gebogen.
- Draai je daarna om naar je linkeronderarm en herhaal de oefening met je rechterbeen.
- Ben je al meer gevorderd? Maak de oefening moeilijker door op je hand te steunen.



4. Plank

- Ga op je buik op de grond liggen en steun op je ellebogen.
- Druk vervolgens je lichaam op als een rechte plank.
- Steun daarbij op je tenen en ellebogen.
- Houd je schouders recht boven je ellebogen.
- Houd dit even vast en bouw de duur van vasthouden langzaam op.
- Ben je meer gevorderd? Doe de oefening dan op 1 been.



5. Squat

- Doe net alsof je op een stoel gaat zitten tegen de muur.
- Houd je knieën en je romp in een hoek van 90 graden.
- Houd dit 30 seconden vast en herhaal dit 4 keer met tussenpozen van 30 seconden.
- Ben je meer gevorderd? Voer de tijd dan op tot 60 seconden of meer met dezelfde tussenpozen.
- Je kunt deze oefening in een later stadium dynamisch doen zonder muur, in 3 series van 12 herhalingen.

