

SNEEUWFIT, 10 OEFENINGEN OM ZELF TE DOEN.

Voldoende conditie en fitheid zijn de basis voor je wintersportplezier. Met een goede conditie en soepele spieren gaat het skiën en snowboarden beter en heb je minder kans op blessures. Hieronder staan 10 conditie- en spierversterkende oefeningen. Ze helpen je om 'SneeuwFit' op reis te gaan. De oefeningen zijn makkelijk thuis te doen. Maar je kunt ook meedoen met de speciale SneeuwFit trainingen die in heel Nederland worden georganiseerd. Wil je hieraan meedoen, kijk dan op www.wintersport.nl voor een trainingslocatie in de buurt.

Warming-up

Doe voorafgaand aan de oefeningen altijd een warming-up, zodat je spieren zijn voorbereid op de inspanning.

- Start bijvoorbeeld met een looppas op de plaats, gedurende vijf minuten of loop een paar maal de trap op en af.
- Doe dit eerst gewoon een paar maal in een rustig tempo, en dan een keertje in iets hoger tempo.
- Zwaai hierna je benen en armen rustig en losjes wat heen en weer en begin daarna met de oefeningen.

Een paar opmerkingen vooraf

- De opbouw van het oefenprogramma loopt van algemeen naar specifiek en van minder belastend naar meer belastend.
- Het is belangrijk om de volgorde van de oefeningen aan te houden. Je kunt wel zonder problemen een oefening overslaan.
- Zorg dat je steeds de goede houdingen aanneemt, oefen eventueel voor de spiegel.
- Probeer de oefeningen 1 t/m 4, 8 en 10 gedurende 30 seconden vol te houden.
- Bouw de tijdsduur uit door elke oefening iedere week 10 seconden langer te doen. Houd tussen de oefeningen 15 à 30 seconden rust.
- Doe oefening 5 t/m 7 en 9 in 2 series van 15 herhalingen.
- Je doet de oefeningen optimaal, als het nog net vol te houden is. Bovendien mag je de volgende dag geen spierpijn hebben. Hooguit een prettig vermoeid gevoel in je spieren.
- Voor het beste resultaat raden we aan alle oefeningen 2 tot 3 maal per week te doen.
- Met een muzikje op de achtergrond kun je zo in een ongedwongen sfeer aan je conditie werken.





Oefening 1: Langlauf-armbeweging

- Doe een stap naar voren en steun op het voorste been.
- Maak nu krachtige wisselzwaaien met de armen (armen op schouderhoogte) en veer tegelijkertijd door in de knieën. Je voeten blijven dus staan waar ze staan.
- Maak na vier keer zwaaien een stap voorwaarts, zodat je andere voet voor komt te staan en herhaal de oefening.
- Ben je al meer gevorderd, dan kun je deze oefening zwaarder maken door 'm springend uit te voeren.
- Begin met je rechtervoet en linkerarm voor en spring om naar linkervoet en rechter arm voor. Wissel dit steeds af.



Oefening 7: Beenspieren, heupspieren

- Ga op je rechterzij liggen, heupen gestrekt, benen op elkaar, knieën een heel klein beetje gebogen.
- Steun met je rechter-onderarm op de grond zodat je schouders los zijn van de grond. Je linkerhand kun je losjes voor je op de grond leggen.
- Hef langzaam je linkerbeen tot een hoek van 45° omhoog richting plafond.
- Breng je linkerbeen dan weer naar beneden en houd het net boven je rechterbeen vast.
- Beweeg je been zo een paar maal naar boven en terug, zonder je andere been te raken.
- Draai je daarna om naar je linkerzij en herhaal de oefening met je rechterbeen.



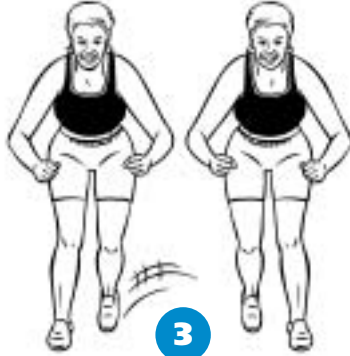
Oefening 9: Buikspieren

- Bijna hetzelfde als oefening 5.
- Verschil: beweeg nu je romp schuin omhoog in plaats van recht.
- Leg je handen losjes op je schouders in plaats van over je borst.
- Zorg dat je kin van je borst is.
- Hef je schouders van de grond en breng je linkerelleboog naar je rechterknie.
- Houd dit even vast en ga dan weer terug naar je uitgangspositie.
- Hef je schouders weer en breng nu je rechterelleboog naar je linkerknie.



Oefening 2: Benen, ploegstand

- Begin in een kleine spreidstand, knieën licht gebogen.
- Draai je tenen naar elkaar toe, je hielen draaien daardoor vanzelf wat naar buiten. Je romp is licht voorover gebogen. Je armen zijn gebogen voor je lichaam. Blijf in deze houding staan en draai je hielen steeds naar binnen en weer naar buiten.
- Het accent van de beweging ligt op het naar buiten draaien van je hielen. Je tenen blijven dus bijna steeds op dezelfde plaats staan.
- Ben je al meer gevorderd, dan kun je de oefening zwaarder maken door deze springend uit te voeren. Je romp blijft in dezelfde positie, je voeten springen steeds om en om.



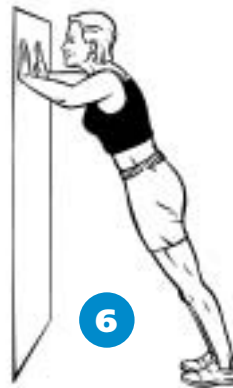
Oefening 5: Buikspieren

- Ga op je rug liggen, knieën gebogen, voeten gekruist in de lucht.
- Kruis je armen over je borst en leg je handen losjes op je schouders, je hoofd is los van de grond en je kin is van je borst.
- Til langzaam je hoofd en schouders van de grond, houd dit 4 tot 8 tellen vast en kom daarna rustig weer terug naar de uitgangshouding.
- Houd je hoofd los van de grond. Zorg ervoor dat gedurende de hele oefening spanning op je buikspieren blijft.
- Voer de oefening in een rustig tempo uit en blijf ontspannen doorademen.



Oefening 8: Beenspieren

- Begin in een heel kleine spreidstand.
- Stap met je rechtervoet ver naar achteren en buig tegelijkertijd je rechterknie.
- Je linkerbeen staat voor en blijft zo goed als gestrekt.
- Neem je romp een beetje mee naar achter.
- Zet je vervolgens met je rechtervoet af en kom weer terug in de uitgangshouding.
- Stap nu met je linkervoet naar achteren en buig je linkerknie.
- Zet met je linkervoet af totdat je weer in de uitgangspositie komt.
- Wissel dit af.



Oefening 6: Armspieren

- Zoek een plekje bij een muur.
- Maak een kleine spreidstand, 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 gelijk je ellebogen langzaam zover dat je met je neus net niet de muur raakt.
- Duw je met je handen van de muur af tot je weer rechtop staat en 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.



Oefening 10: Snowboard specifiek

- Ga in een ruime spreidstand staan, knieën gebogen, armen zijwaarts.
- Ga goed staan op beide voeten en verdeel je gewicht over je hele voet.
- Kijk naar je rechterhand.
- Blijf in deze houding staan.
- Breng je gewicht eerst naar je tenen en dan op je hielen en wissel dit steeds af.
- Kijk na 15 seconden naar je linkerhand en herhaal de oefening.



COOLING-DOWN Sluit het oefenprogramma altijd af met een cooling-down. Een cooling-down zorg ervoor dat je lichaam geleidelijk weer tot rust komt. Hierdoor worden afvalstoffen beter afgevoerd (=minder spierpijn) en herstelt het lichaam sneller en beter. Je kunt hiervoor weer een heel rustig loopasje maken en je benen en armen weer losjes en rustig zwaaien.