

Klaar voor de sneeuw

Neem even de tijd om je lichaam gereed te maken voor de wintersport. Straks op de piste merk je de voordelen. Je bent minder gevoelig voor blessures, je hebt een groter uithoudingsvermogen en een stuk minder spierpijn!

Dat skiën of snowboarden niet tot je gewone dagelijkse bezigheden behoren, bewijst de spierpijn die je kunt krijgen na je eerste dag op de piste. Soms kan de spierpijn zo erg zijn, dat je amper meer kunt lopen, laat

staan skiën. Maar als je ongeveer acht weken voor vertrek naar je wintersportbestemming begint met een gericht trainingsprogramma, zul je zien dat je spierpijn vrijwel achterwege blijft. Je hebt namelijk sterke spieren nodig om straks krachtig te kunnen bewegen en om je gewichten te stabiliseren; vooral

je knieën en heupen krijgen het zwaar te verduren tijdens de vele draaiende bewegingen die je tijdens het skiën maakt. Met deze serie oefeningen kun je meteen aan de slag, thuis of op de sportschool. Oefen drie tot vier keer per week; meer dan een halfuurje tijd kost het je niet.

1 Glijden langs de muur

Beginpositie

Leun met je rug tegen de muur en zet je voeten tegen elkaar aan op ongeveer vooruit centimeter afstand van de muur.

Train ook je uithoudingsvermogen

Vermoeidheid is vaak de oorzaak van vallen op de piste – met alle gevolgen van dien. Dus zorg dat je straks een goede conditie hebt om urenlang op ski's of snowboard te kunnen blijven staan. Ga bijvoorbeeld drie keer in de week minimaal een half uur joggen of fietsen. Combineren kan natuurlijk ook: eerst een half uur skioefeningen en vervolgens een half uur werken aan je conditie.

De beweging

Glijd langzaam naar beneden totdat je bovenbenen parallel zijn aan de vloer. Houd deze positie 10 tot 30 seconden vast. Glijd langzaam weer omhoog. Herhaal deze oefening tien keer.

Deze oefening is een klassieker onder wedstrijdskiers. Je traint de voorkant van je bovenbenen en de pezen rondom je knieën.

2 Diepe kniebuiging

Beginpositie

Zet je voeten op schouderbreedte, je armen houd je – voor je balans – recht voor je. Duw je borst naar voren, trek je schouders naar beneden.



De beweging

Buig langzaam je knieën en maak een beweging alsof je wilt zitten; duw je billen goed naar achteren en houd je gewicht constant (!) op je hakken. Je buigt je knieën totdat je bovenbenen parallel zijn aan de vloer. Houd deze positie 5 tot 10 seconden vast en kom weer onthoog. Zorg dat je – zonder je knieën te overstrekken – helemaal omhoog komt. Herhaal deze oefening tien keer.

Met deze oefening maak je je billen en bovenbenen sterker. Ook train je je knieën en sterke knieën heb je nodig om straks soepel over alle onffenheden op de piste te skiën.

3 Kniebuiging op één been

Beginpositie

Ga staan op een verhoging, bijvoorbeeld de onderste traprede of een stapel boeken.

Als je snel last hebt van je knieën, bouw deze oefening dan voorzichtig op. Vrijwel je hele lichaamsgewicht komt hierbij namelijk op je knieën terecht. Dat maakt deze oefening bijzonder geschikt om je lichaam voor te bereiden op de manier waarop skiën je knieën belast; tijdens het skiën komt je lichaamsgewicht namelijk eveneens op je knieën terecht.

De beweging

Zet je gewicht op je rechterbeen, je rechterknie licht gebogen. Til je linkerbeen op, duw je billen naar achteren en zak met je rechterbeen langzaam naar beneden. Breng je linkervoet richting de vloer – tik echter de vloer niet aan. Houd deze positie vijf seconden vast en kom langzaam weer omhoog. Wissel van been en doe de oefening opnieuw. Herhaal de oefening – zowel met je rechter- als linkerbeen – tien keer.

Power Yoga

Wil je het echt perfect doen, investeer dan op je vrije avond of in het weekend tijd in een lesje Power Yoga. Het maakt je flexibeler, waardoor je straks makkelijker en veiliger draaiende skibewegingen kunt maken. Bovendien vermindert flexibiliteit de kans op pijnlijke (knie)blessures. Yoga maakt je meer lichaamsbewust en dat is niet alleen bij skiën maar bij iedere andere sport een welkome aanvulling. Ook in je dagelijks leven zul je direct merken dat je bijvoorbeeld beter loopt en zit.



4 Parallel springen



Beginpositie

Leg een opgerolde handdoek op de vloer. Ga links van de handdoek staan, je voeten tegen elkaar aan.

Met deze oefening simuleer je het parallel skiën over ongelijkmatigheden op de piste. Bovendien geeft het je explosieve kracht in je benen en train je tegelijkertijd je uithoudingsvermogen



De beweging

Houd je voeten tegen elkaar aan, je armen voor je alsof je skistokken vasthoudt. Spring heen en weer over de handdoek.

Houd dit 30 seconden vol, rust 30 seconden en herhaal de oefening. Hoe vaak je de oefening kunt doen, hangt af van je uithoudingsvermogen. Je kunt bijvoorbeeld de eerste keer deze oefening twee of drie keer herhalen en de frequentie langzaam opbouwen

5 Balanceren op één been



Beginpositie

Breng je lichaamsgewicht op je rechterbeen, houd je rechterknie licht gebogen. Strok je linkerbeen voor je uit, houd je voet net boven de vloer.

Met deze oefening train je behalve je been- en bicepspijlen, ook je balans. En een goede balans heb je nodig om vlieënd de piste af te dalen. Misschien heb je de eerste paar keer ondersteuning nodig. Neem bijvoorbeeld de rugleuning van een stoel om licht op te leunen. Streel er wel naar deze oefening op eigen kracht te volbrengen.

De beweging

Zwaai je linkerbeen langzaam zijwaarts en vervolgens achterwaarts. Duig je rechterbeen als je been achterwaarts zwaait, voorbij je rechtervoet. Kom terug in de beginpositie. Je linkerbeen heeft nu een cirkelbeweging gemaakt. Herhaal de oefening tien keer en wissel dan van been.

6 Plank



Beginpositie

Steun op je knieën en ellebogen.

Met deze oefening train je voornamelijk je buik- en rugspieren. Tijdens deze oefening heb je de neiging om je adem in te houden. Let erop dat je rustig door ademt.

De beweging

Strek je benen uit, zodat je leunt op je ellebogen en je tenen. Houd je billen op schouderhoogte, zodat je lichaam als het ware een plank vormt. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en zak rustig terug op je knieën. Let op, laat jezelf nooit 'neerploffen' op je buik! Er is maar één manier om veilig uit de plankpositie terug te komen en dat is via je knieën! Herhaal deze oefening drie keer.



7 Superman



Beginpositie

Ga liggen op je buik, je armen voor je uitgestrekt en je voeten tegen elkaar aan.

Deze oefening richt zich specifiek op de onderste rugspieren. Ook hierbij geldt: rustig door ademen!



De beweging

Til je armen en voeten tegelijkertijd op. Houd deze positie 10 tot 20 seconden vast en leg rustig je armen en voeten neer. Herhaal de oefening drie keer.

8 Luchtfietsen



Beginpositie

Ga op je rug liggen. Trek je linkerheup naar je toe en houd je rechterbeen gestrekt boven de vloer. Plaats je vingers achter je oren en houd je ellebogen open. Til je hoofd en schouders van de vloer en draai je rechterelleboog naar je linkerheup.

Volgens Amerikaans onderzoek is dit de meest efficiënte buikspieroefening van alle grond-oefeningen.



De beweging

Strek je linkerbeen uit, trek je rechterknie naar je toe en draai je linker-elleboog naar je rechterknie. Je maakt als het ware een fietsende beweging, waarbij je elleboog steeds naar tegenovergestelde knie draait. Rol niet over je schouders, maar til je bovenlichaam bij iedere draai steeds een stukje van de vloer.