



## *Fit op wintersport: welke oefeningen zijn goed?*

**Fit op wintersport? Lees hier wat je allemaal kunt doen om goed voorbereid op de bestemming aan te komen.**

Waarom voorbereiden?

Het is verstandig om fit te zijn voordat je op wintersport gaat omdat de kans op een vervelende blessures veel kleiner is. Naast dat het veiliger is voor jou en anderen beleef je ook veel meer plezier aan je wintersport als je fit van start gaat. Het is veel makkelijker voor een sporter om zware klappen op te vangen. Natuurlijk gaan een aantal oefeningen er niet direct voor zorgen dat je gelijk met gemak de rode piste afknalt, maar een aantal weken trainen kunnen je wintersport een stuk aangenamer maken. Als je nog nooit op ski's of een snowboard hebt gestaan, raad ik je aan om eerst een lesje te volgen bij een indoorbaan. Het belangrijkste tijdens de wintersport zijn je core, stabiliteit en beenspieren.

Begin op tijd!

Ga niet de laatste week voor de wintersport nog even de sportschool in om je voor te bereiden. Als je echt goed voorbereid van start wilt gaan, begin je ongeveer zes weken en het liefst twee maanden van te voren. Het is belangrijk om op tijd te beginnen om de spieren te laten wennen aan specifieke bewegingen. Stel je voor dat je op het laatste moment met enorme spierpijn richting Oostenrijk afreist omdat je veel te zwaar hebt gesquat!

### **Welke oefeningen zijn goed voor skiën?**

Er zijn een aantal mogelijkheden om je goed voor te bereiden. Ik heb dit opgedeeld in drie belangrijke onderdelen:

#### **Stabiliteitsoefeningen**

Het is belangrijk om aan je core en algehele mobiliteit te werken door diepliggende spieren te trainen. Hierdoor ben je beter in staat om snel te corrigeren bij balansverstoringen tijdens de afdaling. Goede oefeningen voor je core en stabiliteit zijn:

- Diepe Squat
- One Leg Squat (ervaren sporter)
- Plank
- Leg Extension
- Hip Thruster

### **Explosiviteitsoefeningen**

Verder is belangrijk om aan je explosiviteit en weerstand te werken omdat hiermee je beenspieren sterker worden en je daardoor beter in staat bent om klappen op te vangen. Voorbeelden hiervan zijn plyometrische oefeningen. Volg een intensieve groepsles in onze sportschool waarbij je veel explosieve bewegingen moet doen (bijv. zumba, Thai-Bo of Bag Training). Of train thuis veel voorwaartse en zijwaartse springoefeningen. Een andere goede oefening ter voorbereiding voor het skiën is parallel springen op twee benen.

### **Uithoudingsvermogen**

Je uithoudingsvermogen is bepalend voor hoe lang jij op de piste kan blijven. Door bijvoorbeeld twee keer per week een half uur flink te fietsen en/of mountainbiken kom je al een heel eind. Nog beter is het als je dit combineert met een intervaltraining, bijvoorbeeld 5 minuten rustig tempo opwarmen dan 1 minuut rennen op 14 km/uur daarna 2 minuten wandelen op 6 km/uur en dat 7 keer herhalen en vervolgens nog 4 minuten rustig uitwandelen.

### **Video om thuis te trainen**

<https://www.youtube.com/watch?v=pKnP88kWTKA>