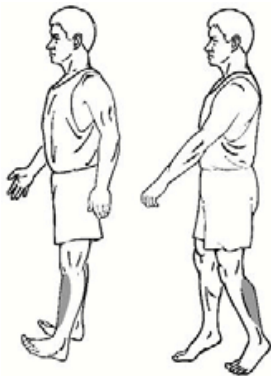


Manuele Therapie en Kinesithérapie
Bart Van Keymolen

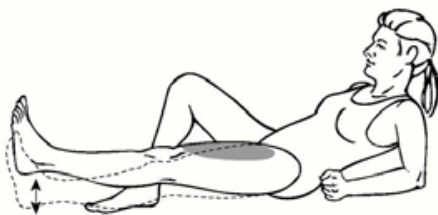
Pre-Ski oefeningen

Vertrek je binnenkort op skivakantie? Dan doe je er goed aan om nu reeds met de voorbereidingen te beginnen, zodat stramme spieren je plezier na een paar dagen niet komen vergallen. Skiën is een sport voor iedereen. Feit is echter dat de meeste mensen bij het skiën spieren aanspreken die gedurende de rest van het jaar nauwelijks gebruikt worden. Om optimaal van je ski-vakantie te genieten, doe je er bijgevolg goed aan ervoor te zorgen dat je lichaam tijdig in goede conditie is en dat je spieren getraind zijn.

Deze oefeningen 3 tot 5 x / week uitvoeren.



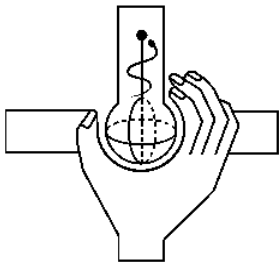
Wandelen op de tenen en op de hielen. Proberen een aantal maal 10 meter te overbruggen.



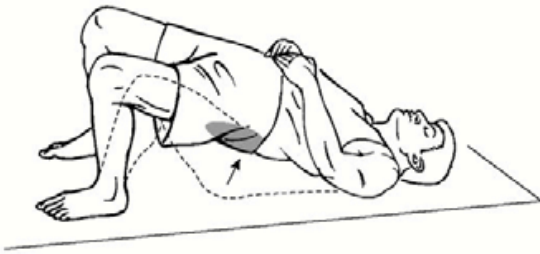
Het been gestrekt heffen, 3 series van 20 herhalingen met elk been. Eventueel een klein gewichtje aanbrengen, net onder de knie om de oefening te verzwaren.



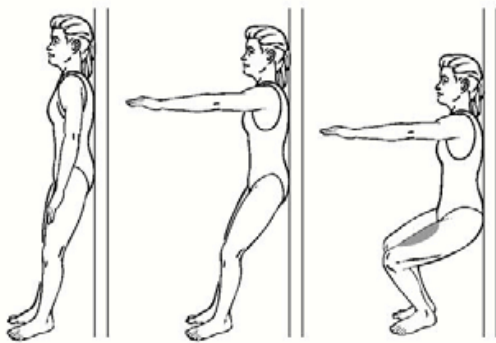
Het been zijwaarts heffen, ideaal om de bilspieren te trainen. 3 series van 20 herhalingen met elk been. Eventueel verzwaren met een klein gewichtje.



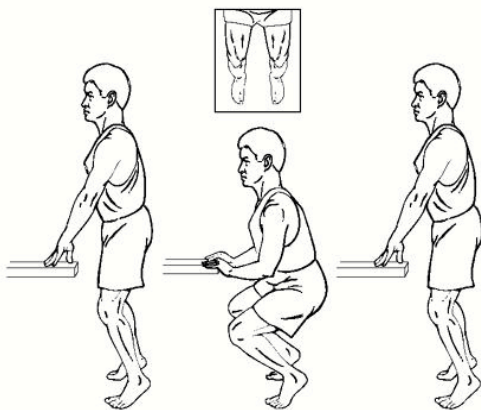
Manuele Therapie en Kinesithérapie Bart Van Keymolen



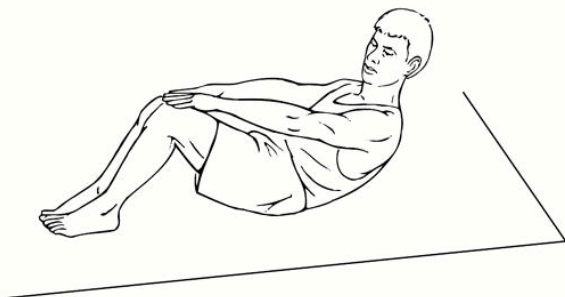
Bridging of achterwerk opheffen en een tiental seconden aanhouden, eventueel wel de armen naast het lichaam leggen. Als de oefening vlot gaat, afwisselend hetzelfde doen met 1 been op de grond en één been lichtjes geheven.



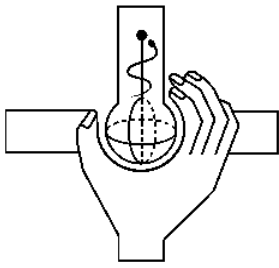
Wall-glide : Ofwel dynamisch een twintigtal na mekaar de benen buigen tot 100 °, ofwel op een bepaald moment de positie van 100° gedurende een dertigtal seconden aanhouden en dan opnieuw de benen strekken.



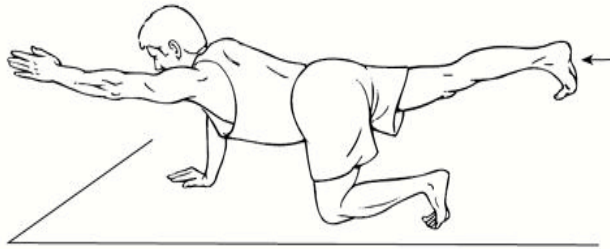
Vanuit tenenstand de benen buigen en strekken, de handen mogen steun nemen om het evenwicht makkelijker te bewaren.



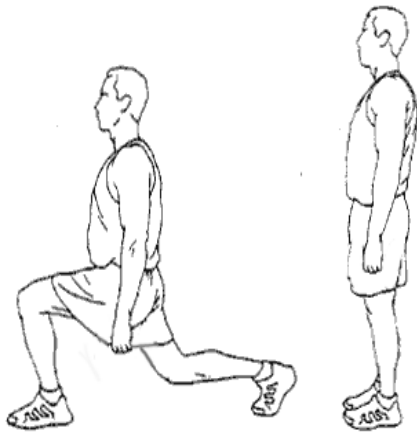
Buikspieroefening: ruglig, benen gebogen, voeten gesteund, de romp rustig heffen tot de handen de knieën raken. Positie gedurende een tiental seconden aanhouden. Bij het terugkomen tot de uitgangshouding, de spanning in de spier aanhouden d.w.z. dat je je niet laat vallen.



Manuele Therapie en Kinesithérapie Bart Van Keymolen



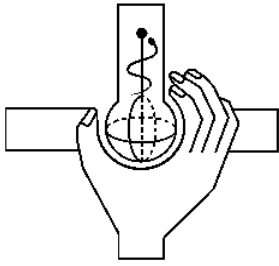
Handen- en knieënstand : tegelijkertijd linker arm voorwaarts heffen en rechter been achterwaarts strekken. Positie gedurende een tiental seconden aanhouden. Achteraf doe je hetzelfde, maar met de andere arm en het andere been. Elke kant een tiental maal herhalen.



Vanuit stand neem je een grote uitvalspas voorwaarts, met je andere knie tik je de grond. Je komt terug tot stand en herhaalt dezelfde beweging met je andere been. Dit voer je tien maal uit aan elke kant.

Warming-up en Cooling-down

Zorg voor een goede warming-up vooraleer te skiën, en sluit af met een goede cooling-down. Voor een warming-up moet je ongeveer een minuut of tien uittrekken. Je spieren vragen dan vanzelf om meer bloed. Daardoor gaat je hartslag omhoog en wordt je hart alvast voorbereid op extra inspanningen. Wanneer je 's morgens naar de piste toe wandelt, gepakt en met zware botten aan, ben je eigenlijk al aan het opwarmen. Als je dan nog wat lenigmakende oefeningen doet vooraleer te skiën zoals: romp draaien, door de knieën buigen en op de hielen gaan zitten, cirkeltjes draaien met gebogen knieën, bekken losdraaien of hoelahoepen, been met ski gestrekt voorwaarts strekken enz..... , dan ben je er klaar voor. Dit alles zijn zaken die we 's morgens doen, maar waar we na het middagmaal geen tijd voor maken.



Manuele Therapie en Kinesithérapie

Bart Van Keymolen

Als je de warming-up helemaal goed wilt doen, doe je ook wat rekoefeningen van de spieren die je tijdens het sporten intensief gaat gebruiken. Die zijn namelijk het meest gevoelig voor blessures. Het rekken van je spieren kan je het beste afwisselen met lichte, ontspannende bewegingen, zoals de benen losschudden.

Enkele gouden regels om correct te stretchen.

- Rek nooit zonder voorafgaande opwarming (bv. wat rondlopen).
- Rek de spieren langzaam.
- Rek tot u een zekere spanning in de spier voelt. Als u doorgaat tot het pijnlijk wordt, overdrijft u.
- Houd de spanning een 10 à 15 seconden aan.
- Keer langzaam uit de 'rekpositie' terug.
- Herhaal elke oefening 3 tot 5 keer.

Cooling-down is het geleidelijk verminderen van de activiteiten. Je kunt dus beter even doorgaan in een wat langzamer tempo, bijvoorbeeld door de laatste afdaling in een zeer rustig tempo te doen. De versterkte bloedstroom naar de spieren blijft zo nog even op gang. Dat stimuleert de afvoer van afvalstoffen uit de spieren, waardoor spierpijn voorkomen wordt. Je moet voor een cooling-down ruim twee keer zoveel tijd uittrekken als voor een warming-up. Bij de cooling-down kun je de spieren eventueel ook lichtjes rekken, omdat ze dan nog warm en goed doorbloed zijn. Een douche, warm bad of massage verwijdert weliswaar afvalstoffen, maar kan een cooling-down nooit vervangen. Hoe beter je cooling-down, hoe meer je zal genieten van de volgende dagen op de piste.