



GET FIT 2 SKI

FUNCTIONELE TRAINING

Seated to supine

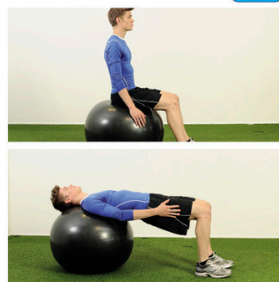
WARMING UP 2 - NIVEAU 1

- Start vanuit zit op de bal.
- Stap met de voeten naar voor en kom tot ruglig.
- Stap terug tot in zitpositie.



Zonder zitbal:

- bridge op de grond (knieën optrekken en bekken heffen)
- of leg je schouders en hoofd op de rand van je zetel en hef je bekken zo hoog mogelijk



Lunge jump

WARMING UP 3 - NIVEAU 2

- Voer een lunge uit.
- Spring op en wissel van been.
- Voer terug een lunge uit met het andere been voor.



Wall seats

LOWER BODY 1 - NIVEAU 2

- Plaats een bal tussen je rug en de muur.
- Zet je voeten op schouderbreedte en leun tegen de bal.
- Ga zitten.



Ga dieper door de knieën tot max 90°.



Elastic superman

LOWER BODY 3 - NIVEAU 2

- Ga in handen- en kniesteun staan. Hou een rekker, die achter de voet wordt gebracht, in beide handen. Strek het been naar achter uit (niet hoger dan horizontaal).
- Bij het steunbeen wordt vooral de heup geactiveerd. Bij het bewegend been vooral de hamstrings.



1/ De rekker mag niet te zwaar zijn. Je moet de beweging meerdere malen juist kunnen uitvoeren.

2/ Daarnaast is het zeer belangrijk de heup goed recht te houden (niet kantelen).



Wood chopper

UPPER BODY 2 - NIVEAU 1

- Start vanuit lunge positie met de bal in de handen naast het lichaam.
- Hef de bal diagonaal tot boven het hoofd en volg met de ogen.



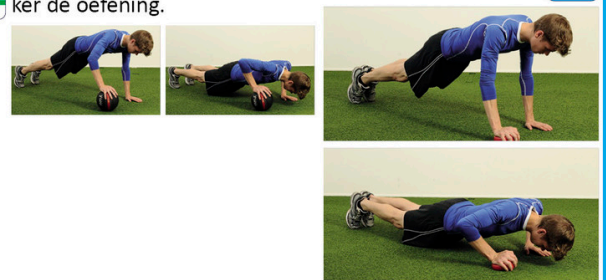
Bal push up

UPPER BODY 2 - NIVEAU 3

- Start in pomphouding.
- Pomp met 1 hand op de bal, wissel van hand en pomp opnieuw.



Hoe groter de bal, hoe moeilijker de oefening.



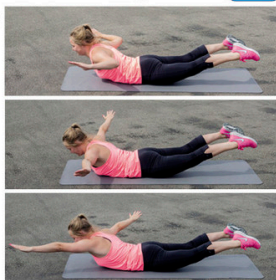
Reverse crunch

CORE 3 - NIVEAU 1

- Ga op je buik liggen en strek je armen boven je uit.
- Afhankelijk van je niveau kan je vanuit deze startpositie verschillende oefeningen doen:
 - armen/benen afwisselend, samen of kruiselings heffen
 - armen en benen tegelijk heffen
 - maak de letters Y-W-T-L
 - een gewicht in de handen



Armen en benen niet te hoog brengen (neutrale rugkromming). Voer de bewegingen langzaam en gecontroleerd uit en hou de gespannen positie enkele sec. aan.



Biker

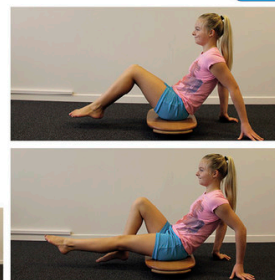
CORE 1 - NIVEAU 3

- Ga op de balanceerplank zitten.
- Breng je romp achteruit en je voeten van de grond.
- Doe een buig-strekbeweging met de benen afwisselend.



Laat de handen los.

- Let erop om
 - niet met je handen tussen de plank en de rol te komen
 - niet met je handen tussen de plank en de grond te komen.



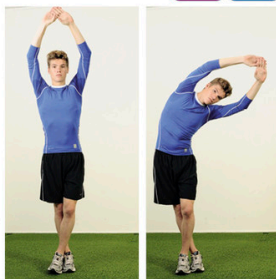
Core stretch

STRETCHING

- Kruis je rechter been zijwaarts achter het steunbeen.
- Strek de armen boven het hoofd en buig naar links.



De romp niet draaien.



Stretching van de zijdelingse rompspieren.

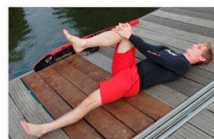
Glute stretch 3

STRETCHING

- Start in zit op de balance trainer, leg 1 been op je knie en breng je been naar buiten.
- Trek de knie van het steunbeen op.



In ruglig knie gehoekt (90°) naar je toe trekken met handen.



LEGENDE



Aandachtspunten



Regressie:
de oefening lichter maken



Progressie:
de oefening zwaarder maken



De oefening per 2 uitvoeren



De oefening statisch uitvoeren



De oefening dynamisch uitvoeren



Na de helft van de tijd van kant wisselen



Een variant op de oefening