Leg de lat niet te hoog

Van deze 10 pre-ski oefeningen, samengesteld door het echtpaar Magda Paepe en Jan Borms, voer je er elke dag vijf uit om wat afwisseling te brengen in je voorbereiding.

Oefening 1

Goed voor voet en knie

Uitgangshouding: zit op grond, benen gestrekt, handen steunend op de grond achter de rug. Oefening: terwijl de hiel op de plaats blijft linkervoet maximaal buigen en gelijktijdig linkerknie plooien; vervolgens voet en knie strekken. Deze beweging herhalen met rechtervoet en -been. Tenslotte de beweging uitvoeren met de twee voeten en benen.

Oefening 2

Goed voor been en knie

Uitgangshouding: strekstand. Oefening: in 2 tijden hoog op tenen staan. Bij het neerlaten van de hielen de voeten in parallel naar links brengen en de benen zo diep mogelijk buigen met hielen op de grond. En dit met het bekken geblokkeerd en het bovenlichaam gestrekt naar voren gebogen. Terug op de tenen gaan staan en de voeten terug in uitgangspositie brengen. De beweging herhalen naar rechts.

Oefening 3

Goed voor been, enkel en knie

Uitgangshouding: strekstand, voetpunten naar binnen gericht en hielen naar buiten gedraaid, voeten op 1 voetlengte van elkaar. Oefening: benen afwisselend buigen en strekken met naveren en hielen stevig op de grond gedrukt. Linkervoet heffen en bij rechtervoet aansluiten. Dezelfde beenbeweging uitvoeren met voeten naast mekaar. Terug naar uitgangshouding. Zelfde buigbeweging herhalen, maar nu rechtervoet naar linker brengen. De gehele oefening hervatten zonder naveren.

Oefening 4

Goed voor been en knie

Uitgangshouding: strekstand rechtop, armen naast het lichaam. Oefening: voeten in diagonale stand naar links plaatsen, gelijktijdig benen buigen met naveren, gelijktijdig beide armen parallel maar in tegenovergestelde richting van de knieën zijwaarts zwaaien (zoals op ski's) met naveren. Dezelfde beweging met knieën en voeten naar rechts en armen naar links. Oefening herhalen zonder naveren.

Oefening 5

Hand, voorarm, schouder

Uitgangshouding: rechtopstand, voetjes lichtjes gespreid, armen zijwaarts. Oefening: vingers 4 X traag en vervolgens 4 X snel na mekaar dichtknijpen en opnieuw spreiden. Dezelfde beweging herhalen met de armen voorwaarts en vervolgens opwaarts geheven.

Oefening 6

Goed voor voet, vinger

Uitgangshouding: zit op de grond met de benen gebogen en voeten licht gespreid. Oefening: voeten lichtjes van de grond heffen en 4 X binnenwaarts en 4 X buitenwaarts draaien. Voeten terugplaatsen en gelijktijdig armen schuinvoorwaarts heffen. Viermaal vingers strekken en 4 X plooien.

Oefening 7

Goed voor knie, enkel

Nodig: twee plankjes en twee (ski)stokken. Uitgangshouding: rechtopstand met plankjes onder hielen, knieën lichtjes gebogen, heupen gestrekt, romp en hoofd rechtop, armen in rechte hoek voor het lichaam gebogen met handen op skistok gesteund. Oefening: zonder de heupen te buigen of de romp te bewegen grote cirkelbewegingen van de knieën naar links (4 X) en vervolgens naar rechts (4 X).

Oefening 8

Uithouding, evenwicht

Nodig: 1 plankje. Uitgangshouding: zoals oefening 7, maar zonder skistokken en met 1 plankje op de grond naast voeten. Oefening: met gebogen knieën en zonder de heup- of romphouding te wijzigen, links en rechts over het plankje huppelen.

Oefening 9

Goed voor been

Nodig: een partner. Uitgangshouding: partners staan rug aan rug, de benen lichtjes gespreid. Oefening: samen de benen buigen tot de zithouding wordt bereikt, deze houding 10 seconden volhouden en vervolgens terug rechtkomen.

Oefening 10

Goed voor kracht.

Uitgangshouding: de houding van een skiër tijdens de afdaling, plankje onder de hielen, benen licht gespreid en maximaal gebogen, romp zo horizontaal mogelijk, hoofd in het verlengde van de romp, armen in rechte hoek gebogen voor het lichaam. Isometrische krachtoefening: deze houding gedurende 30 seconden bewaren.

Als toemaatje een oefening voor de buikspieren. Uitgangshouding: ruglig, benen gebogen, armen naast het lichaam, het bekken goed plat tegen de grond gedrukt. Oefening: langzaam hoofd en vervolgens romp opheffen, terwijl de handen over de knieën glijden. Voeten stevig op de grond houden. Pas op, nooit forceren. — ES

dec. '88