



GET FIT 2 SKI

FUNCTIONELE TRAINING

Around the world 2

WARMING UP 2 - NIVEAU 1

- Start achter de bal met de voeten op heupbreedte en de bal voor je.
- Voer een squat uit en tik met de bal de grond.
- Kom recht en maak met de bal een grote cirkelbeweging
- (van links, boven je hoofd naar rechts tot voor je lichaam).
- Herhaal deze oefening afwisselend links en rechts.



Cross jumps

WARMING UP 2 - NIVEAU 1

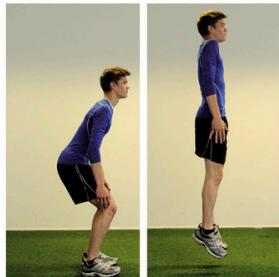
- Zoek/maak een kruis van lijnen op de grond.
- Spring op 1 been:
 - 5x voor/achter
 - 5x links/rechts
 - 5x de klok rond/wijzerzin
 - 5x tegenwijzerzin



Jump squat

LOWER BODY 2 - NIVEAU 1

- Start in squat-positie.
- Spring en kom onmiddellijk terug tot een squat.



Elastic superman

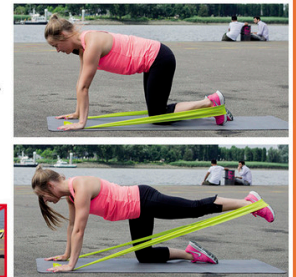
LOWER BODY 3 - NIVEAU 2

- 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).



Dips

UPPER BODY 1 - NIVEAU 2

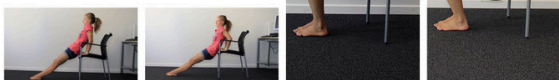
- Zit op de rand van de stoel, handen naast het zitvlak.
- Steun op de handen, kom los van de stoel en buig tot 90° in de ellebogen.



Zet je voeten verder weg.



Hou de ellebogen bij het lichaam.



Side & front raises

UPPER BODY 2 - NIVEAU 2

- Plaats de rekker onder je voet.
- Hef je arm afwisselend zijwaarts en voorwaarts.



Hef je arm voorwaarts horizontaal en breng hem zijwaarts alvorens te zakken.



Plank & rotation 2

CORE 3 - NIVEAU 2

- Vertrek vanuit pomphouding. Breng je hand naar je schouder om hem vervolgens omhoog te steken.



Plaats de knieën op de grond.



Back extension

CORE 1 - NIVEAU 3

- Start in buiklig op de bal, ondersteun het hoofd met beide handen en til de romp omhoog.



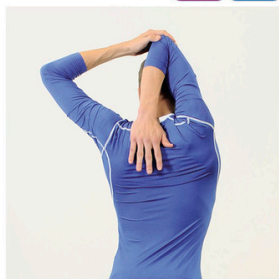
Plaats de voeten dicht bij elkaar of kom hoger op de bal te liggen.



Triceps stretch

STRETCHING

- Leg je hand op je andere schouderblad en trek met je vrije hand langzaam je elleboog naar je hoofd toe.



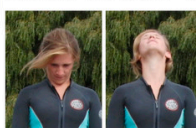
Neck stretch

STRETCHING

- Hoofd zijwaarts kantelen en lichtjes mee trekken.



Kin naar de borst - hoofd in de nek.



Hoofd links en rechts draaien.



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