GET FIT 2 SKI

FUNCTIONELE TRAINING

Vandaag zijn alle oefeningen per 2. Opgelet: nog meer focus op controle, opspannen, stabiliteit is dan nodig!

Hanengevecht

WARMING UP 2 - NIVEAU 2

- Ga per twee tegenover elkaar staan op 1 voet.
- Kruis de armen en probeer elkaar met de ellebogen uit evenwicht te duwen.

Safety first!
Lichtjes uit evenwicht duwen is voldoende. Het doel van de oef is om je evenwicht te trainen en je core continu op te spannen (en dus niet om ongelukken te veroorzaken!)

Tos-n-twist

WARMING UP 2 - NIVEAU 2

- Ga per 2 tegenover elkaar in lichte squat staan.
- Ontvang een medecinbal.
- Draai de bal -met de ellebogen tegen het lichaam- naar links en naar rechts.

Doe de oefening ook mee als je geen bal hebt. Voer een diepe squat uit, tik de bal tegen de grond en gooi onderhands de bal terug.

Kicking heels

LOWER BODY 3 - NIVEAU 1

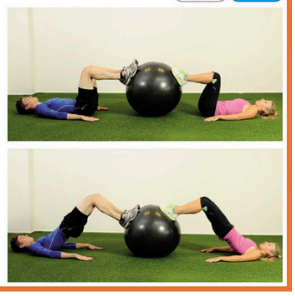
- Schop met de hielen tegen de bal. Een partner houdt de bal tegen.

Geen zitbal?
Ga in buiklig liggen zoals op de foto. Heb afwisselend 1 been omhoog (recht omhoog: dus het onderbeen blijft vertikaal).
Denk aan het continu opspannen van je buikspieren!

Bridging ball

LOWER BODY 2 - NIVEAU 2

- Ga tegenover elkaar liggen met de voeten op dezelfde zitbal.
- Til de heupen en span je billen aan (bridging).

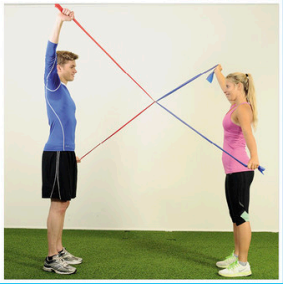


X-force

UPPER BODY 2 - NIVEAU 2

- Haak 2 elastieken in elkaar en ga per 2 tegenover elkaar staan.
- Strek beide armen.
- Open de armen diagonaal.
- Afwisselend omhoog en omlaag..

Heb je maar 1 elastiek?
Neem dan allebei in je linkerhand de elastiek (of binnenfietsband, of fietsrekker, ...) en hef om beurten omhoog en omlaag (dus diagonaal gekruist).
Na 10 keer wissel je van hand.

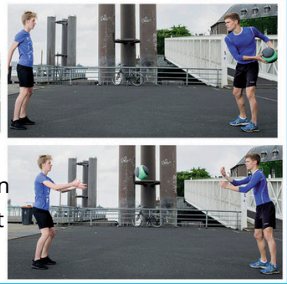


Throwing bal

UPER BODY 3 - NIVEAU 2

- Zet je per 2, enkele meters uit elkaar.
- Plaats de benen naast elkaar en werp een medicinbal naar elkaar. De ene keer van links, de andere keer van rechts.

Plaats de voeten achter elkaar.



Safety first! Het doel is om krachtig te gooien om de schuine buikspieren te trainen. Heb je geen plaats om dit veilig te doen? Ga met de rug tegen elkaar staan, knieën heel licht buigen, en geef de bal of 3 kg-gewicht door langs de zijkant.

Twist standing partner

CORE 2 - NIVEAU 1

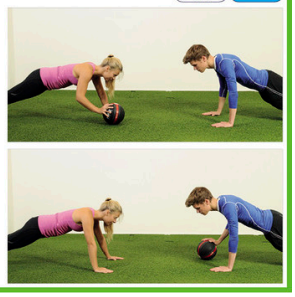
- Ga naast elkaar staan, voeten op schouderbreedte.
- Neem de elastiek met beide handen vast, hou de ellebogen tegen het lichaam en draai naar de buitenzijde.
- Kom terug en herhaal.

Rolling plank

CORE 2 - NIVEAU 2

- Start in pomphouding t.o.v. elkaar.
- Rol de bal kruiselings naar elkaar (wissel van hand).

Plaats je knieën op de grond.

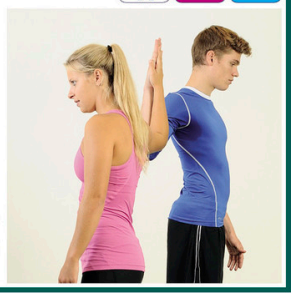


Chest stretch 2

STRETCHING

- Ga per 2 naast elkaar staan in tegengestelde richting.
- Breng de binnenste arm omhoog, bovenarm horizontaal.
- Draai het lichaam in de tegenovergestelde richting.

stretching van de borstspieren (pectoralis)

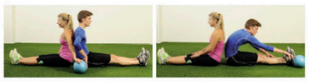


Hamstring stretch duo

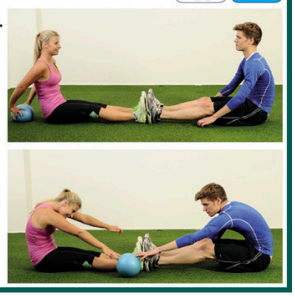
STRETCHING

- Zit per 2 over elkaar, voeten tegen elkaar.
- Rol de bal zo ver mogelijk naast je benen naar voor tot je partner de bal kan overnemen.
- Rol de bal achter de rug door en herhaal de oefening in tegengestelde richting.

Ga met de rug tegen elkaar zitten en rol de bal rond je voeten.



Behoud de neutrale rugkromming bij het naar voor komen.



LEGENDE

Aandachtspunten	De oefening statisch uitvoeren
Regressie: de oefening lichter maken	De oefening dynamisch uitvoeren
Progressie: de oefening zwaarder maken	Na de helft van de tijd van kant wisselen
De oefening per 2 uitvoeren	Een variant op de oefening

WATERSKI VLAANDEREN

SPORT. VLAANDEREN

WATERSKI VLAANDEREN VZW

BE 0417.506.311

: Beatrijslaan 25 bus 2 - 2050 Antwerpen

: +32 (0)3 271 19 59

: www.waterski.be - : wsv@waterski.be

IBAN: BE85 4073 0644 4106 EUR - BIC: KREDBEBB