

## Skivakantie ? ? ?

Stel dat je binnen enkele weken op skivakantie vertrekt, wat dan ?

Dan kan je beter nu al met de voorbereidingen beginnen, zodat stramme verzuurde spieren na enkele dagen uw plezier niet komen vergallen. Zij liggen vaak aan de basis van de meeste letsels die kunnen optreden bij het skiën, naast vooral een dosis onvoorzichtigheid. Skiën is eigenlijk een individuele sport waarbij niemand je dwingt in het één of ander tempo te skiën of de één of de andere piste te volgen. Alleen willen we nooit toegeven dat we het minder goed kunnen, wanneer vrienden ons vragen hen te volgen. Als je daar toch aan toegeeft, ski je boven je mogelijkheden, en neem je onnodige risico's. Je zal sneller vermoeid raken dan zij, hetgeen leidt tot een groter ongevalrisico.

Wil je de kans op blessures minimaliseren, zorg er dan voor dat je vooraf wat skilessen neemt en dat je er voor zorgt tijdig in een goede conditie te verkeren. Ideaal is het om daarvoor te sporten of een fitnesscentrum op te zoeken, je kan echter ook talrijke oefeningen gewoon overdag uitvoeren. We zullen even een aantal simpele huisoefeningen overlopen, naderhand hebben we het over een aantal trainingsprincipes met bijkomende oefentherapie.

### Huisoefeningen :

Neem regelmatig de trap in plaats van de lift.

In plaats van gewoon te gaan zitten, ga je eerst een tiental malen uw benen buigen en strekken, waarbij uw achterwerk de stoel net raakt ( squat ).

Fiets of wandel eens naar de bakker of de groenteboer in plaats van steeds de wagen te nemen.

Armen buigen en strekken ( pompen ), terwijl je voor het aanrecht of voor de vensterbank staat. Hoe lager uw handen staan, hoe moeilijker de oefening.

### 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 en dus om meer zuurstof. 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 daar zijn : romp draaien, door de knieën buigen en op de hielen gaan zitten, 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. Dat is dan ook de reden waarom het merendeel van de letsels kort na de middag gebeuren. Vooral de derde dag, wanneer onze spieren volledig

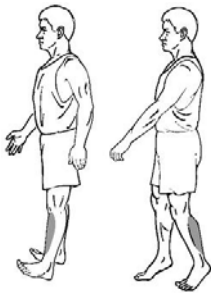
verzadigd zijn door melkzuren, zien we letsels het vaakst optreden kort na de middag ( ongeveer 75 % van alle letsels ).

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. Daarbij moet je letten op de volgende punten:

- De rekoefeningen mag je alleen op warme spieren doen;
- Het rekken mag alleen licht gebeuren, pijn is een waarschuwingssignaal dat je de spieren teveel belast.
- De spier moet ongeveer 10 seconden in gerekte toestand worden gehouden

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 en als je toekomt op je plaats van bestemming even op en neer te wandelen. 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 (dus ongeveer 15 minuten). 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 die via de huid zijn uitgescheiden, maar kan een cooling-down nooit vervangen. Hoe beter je cooling-down, hoe makkelijker je de dag nadien zal functioneren.

### **Specifieke oefeningen : Deze oefeningen 3 tot 5 x / week uitvoeren.**

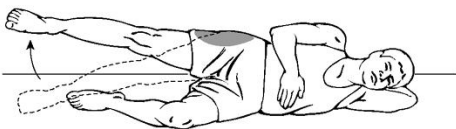


Wandelen op de tenen en op de hielen.  
Proberen een aantal maal 10 meter te overbruggen.

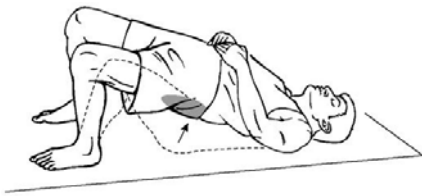


#### SLR of straight leg raising.

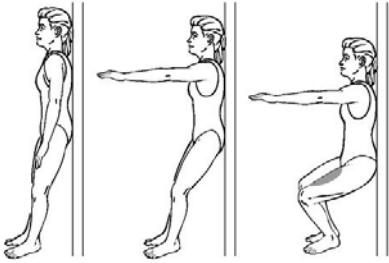
3 series van 15 herhalingen met elk been.  
Eventueel een klein gewichtje aanbrengen, net onder de knie om de oefening te verzwaren.



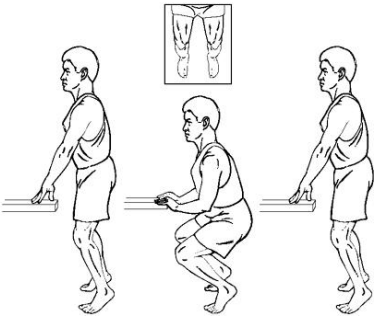
Been zijwaarts heffen, ideaal om de bilspieren te trainen. Voor de vrouwen een standaardoefening in hun B-B-B programma.



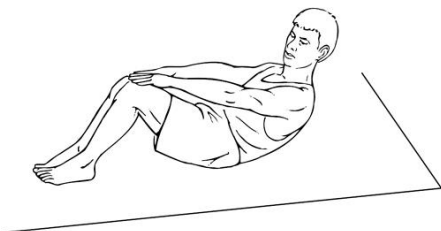
Bridging of achterwerk opheffen en een tiental seconden aanhouden, eventueel wel de armen naast het lichaam leggen. Als de oefening vlot gaat, afwisselend hetzelfde doen met 1 been op de grond en één been lichtjes geheven



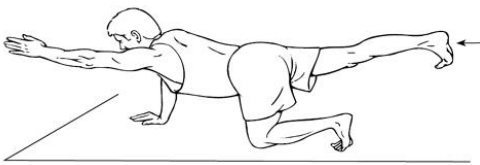
Wall-glide : Ofwel dynamisch een twintigtal na mekaar de benen buigen tot 100 °, ofwel op een bepaald moment de positie van 100° gedurende een dertigtal seconden aanhouden en dan opnieuw de benen strekken.



Vanuit tenenstand de benen buigen en strekken, de handen nemen steun teneinde de oefening vlot te laten verlopen.



Buikspieroefening : Ruglig, benen gebogen, voeten gesteund, de romp rustig rechte en de handen raken de knieën. Positie gedurende een tiental seconden aanhouden. Bij het terugkomen tot de uitgangshouding, de spanning in de spier aanhouden. Dwz. dat je je niet laat vallen als een zandzak.



Handen- en knieenstand : Tegelijkertijd Li arm voorwaarts heffen en Re 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.

Deze oefeningen dien je voor jezelf te doen, voor niemand anders. Het is uw beste verzekering tegen het optreden van om het even welk letsel. Anderzijds is het ook een goede levensgewoonte om een aantal van deze oefeningen regelmatig te doen, het is immers een vorm van algemene preventie.