

Kitesurfen is een intensieve sport, die

veel van je lichaam vraagt. Ongetraind het water op gaan is dus niet zo slim. Leon Meijer laat speciaal voor *OUTSIDE* weer een aantal pittige, maar bovenal leuke, oefeningen zien die je gemakkelijk thuis kunt uitvoeren.

Core stability

Tekst en Beeld **Leon Meijer**
Sportfysiotherapeut bij Fysiosportief
Groningen en KiteMedical.

WEGAAN DIEPER IN OP oefeningen die de gehele keten aanspreken met een licht accent op de *core stability*. Er zitten verschillende spieren in je buik- en rugregio die we op verschillende manieren kunnen trainen. Daarnaast is het belangrijk dat wanneer we deze spieren trainen, we ze op de juiste wijze en met een goede techniek uitvoeren om in ieder geval geen extra blessures op te lopen.

RENEGADE MEDICINE BALL

Iedereen heeft wel eens gehoord van het welbekende *planken*. Tijdens het uitvoeren van een "plank" sta je op je ellebogen en je tenen. Belangrijk is dat je hierbij je schouders, billen en enkels in één lijn houdt.

Een leuke variatie hierop is de *Renegade medicine ball*-oefening. De oefening is voornamelijk bedoeld voor de *core*, het centrum van jouw lichaam, oftewel je buik- en rugspieren. Daarnaast span je ook

je armen, schouders, borst, bovenrug, billen én benen aan! Je hele lichaam moet samenwerken (*core*-kracht en coördinatie) om deze aangenomen houding goed onder controle te houden.



Zorg dat je een matje en een bal van ongeveer één kilogram klaar hebt liggen. Je start vanuit een buik-ligpositie met je voeten iets wijder dan schouderbreedte. Kom vervolgens op je handen staan, zodat je een rechte lijn vormt met de rest van je lichaam. Je enige contactpunten zijn nu je voeten en handen. Pak nu de bal op met één hand. Probeer je heupen op dezelfde plek te houden, dus niet wegzakken naar een kant. Gooi vervolgens de bal ongeveer 80 centimeter omhoog en vang hem met de andere hand op. Zoek de stabiliteit weer op en werp de bal weer omhoog terug naar de andere hand. De intensiteit bij deze oefening is helemaal afhankelijk van de getraindheid van jou als individu. Start eerst met drie series van 12 keer een bal gooien. Als je het zwaarder wil maken, neem je gewoon een bal van twee kilogram.



Note: Als je deze *workout* in de vrije natuur wil uitvoeren, kan dat natuurlijk ook. Zoek naar een passende steen die je op kunt werpen. Belangrijk bij deze oefenvorm is de stabiliteit van je bekken/heup; houd deze zo stabiel mogelijk tijdens de oefening. Om deze oefening makkelijker te maken kun je je handen op een verhoging plaatsen of de oefening vanaf je knieën uitvoeren in plaats van af je tenen.

Twee

PLYO PUSH-UP

De welbekende *push-up*, wie kent hem niet? Het is één van de meest eenvoudige, maar effectieve manieren om je bovenlichaam te trainen. Je kunt de oefeningen overal uitvoeren en je hebt er geen materiaal voor nodig. Tegenwoordig zijn er echt veel varianten op deze oefening in omloop. In deze reeks nemen wij de *Plyo Push-Up* met jullie door. Het is een efficiënte oefening die zeer goed past

in het schema van een kitesurfer. Deze *plyometrische push-up* zorgt voor een snoeiharde aanpak van jouw lijf.

Note: Zorg er altijd voor dat je een rechte lijn met de rest van je lichaam blijft houden en dat je heupen min of meer op dezelfde positie blijven. Is deze oefening te zwaar, dan kun je deze vanaf je knieën uitvoeren.

De startpositie is de normale positie van de *push-up*. Begin tussen de twee schijven in, zoals aangegeven op de foto's. Je drukt jezelf explosief omhoog en zorgt dat je met je handen tegelijk landt op de twee "lichte" verhogingen. Vervolgens maak je een normale *push-up* en "springt" vervolgens weer tussen de twee schijven. Dit blijf je herhalen totdat jouw borst je vertelt dat het genoeg is geweest.



03

SHOULDER PRESS IN BANANA

Een mooie variant op de welbekende *military press*, maar dan helemaal anders. Dit is een oefening die gericht is op kracht en houdingsstabiliteit. Je zal er achter komen dat het niet een gemakkelijke oefening is. Het is een leuke variant op een stukje *core stability*, schouderkracht en buik- en rugspieren. Ga zitten op een matje en zorg dat je een aantal *dumbbells* bij je in de buurt hebt staan. Belangrijk is dat je een *try-out* doet welk gewicht bij jou past. Als je bent gaan zitten, dan buig je je knieën ongeveer 90 graden en zorg je dat je voeten de grond niet meer raken. In elke hand heb je één *dumbbell* van gelijk gewicht. Maak nu vanaf je borst een *military press* en zorg er voor dat je houding zoals op de foto's gehandhaafd blijft. Belangrijk is dat de gewichten nagenoeg recht omhoog afgeduwd worden in een rustig tempo. Meestal kies je er voor om in één seconde omhoog te stoten en in twee seconden weer te dalen.

Note: Als je het meer uitdagend wil maken, kun je er voor kiezen om met twee verschillende gewichten te *pressen* of om een klein gewicht tussen je voeten te klemmen. Let wel op, want stabiliteit van de onderrug en buik (de *core*) is de basis van deze oefenvorm.

De relevantie binnen het kitesurfen

Je rompstabiliteit speelt een immense rol tijdens het beoefenen van de kitesurfsport en dat zal niemand verbazen. Of je nu een pro bent of een absolute beginner, je gaat er hoe dan ook achter komen hoe belangrijk de *core* is. Denk bijvoorbeeld aan de afzet van een sprong of een landing. De sport vraagt veel van je lichaam en daarom is het goed om een aantal leuke en efficiënte oefeningen in je arsenaal te hebben. Op naar een fantastische herfst met veel stormdagen. *Train hard, play hard and stay injury free!*



Zijn de foto's in combinatie met de tekst niet helemaal helder voor je? Scan dan de QR-code op deze pagina en zie de oefeningen in een video.