



**TEST JE SKIFITHEID.**

# WELKOM



Heylaba!

Wat leuk dat je het Ski Better E-book hebt gedownload.  
Jij bent ongetwijfeld ook een skiliefhebber in hart & nieren.

Laat me starten met mezelf even voor te stellen. Mijn naam is Bieke Janssen, ik ben 23 jaar jong en woon in As (provincie Limburg). Ik ben al van jongs af aan getriggerd door beweging. Zo startte ik als kind met voetbal, wat later basketbal en rond mijn 15de maakte ik mijn intrede in de fitness. Daarnaast hou ik van het outdoor leven, klimmen, zwemmen, wandelen, fietsen... Maar voor dit alles stond ik op de latten, op 4-jarige leeftijd kreeg ik dankzij mijn ouders de skimicrobe al vroeg te pakken. Ik waagde me ook enkele jaren aan het snowboarden, wat nu wel voor een leuke afwisseling zorgt. De passie ligt bij het skiën en dat is de reden voor het Ski Better programma.

Als klein meisje wist ik al dat ik skimonitrice zou worden. Toen ik 16 jaar was werd die droom werkelijkheid, ik behaalde mijn eerste diploma binnen de skiwereld. Ondertussen behaalde ik Instructeur ski & Initiator snowboard. Verder studeerde ik af als leerkracht Lichamelijk Opvoeding, dit gevolgd door een opleiding Personal Trainer & Sportverzorger.

Deze reeks aan diploma's maakt de brug tot dit programma. Het Ski Better programma, hierbij wil ik mensen helpen naar een betere versie van zichzelf zowel op als naast de piste. De passie voor skiën en de verbetering bij mensen teweeg brengen is mijn drijfveer. Eentje waar werk en plezier samenvloeien.

Ik wens je veel succes met het e-book, ik hoop dat je het interessant en leuk gaat vinden.

Benieuwd naar jouw skifiteidsrapport?  
Lees dan zeker verder, en doe je best met de testjes.  
P.S.: vergeet zeker niet je resultaten door te geven.

# INHOUD

In drie delen zal ik je informatie meegeven omtrent skifitheid.

## WAAROM SKIFIT ZIJN?

Er zijn talloze redenen waarom je best fit op je skireis vertrekt. Denk maar aan:

- Blessure preventie
- Een fit lichaam staat stabiel op latten
- Spierpijn en vermoeidheid beperken
- Soepel zijn doorheen de hele week
- ...

Dit e-book geeft je de kennis mee waarom je je best voorbereidt op je skireis.

## TEST JE SKIFITHEID.

Door 5 testjes uit te voeren zal ik nagaan hoe skifit jij bent. Hierbij kijken we naar alle aspecten van skifitheid. Hoe zit het met de kracht in je benen. Hoe lenig en stabiel is je lichaam. En wat nu met je core, is die sterk genoeg voor op de latten te stappen?

Aan de hand van deze gids begeleid ik je doorheen dit traject. Daarna zal je individuele feedback ontvangen over jouw prestaties.

## GRATIS BESPREKING

Ben jij iemand die direct actie onderneemt? Waarschijnlijk wel, je downloadde namelijk dit e-book. Nu geef ik jou de kans om binnen de 21-dagen een gratis gesprek in te plannen. Lees even verder en op de laatste pagina vind je de voorwaarden.

# 1. WAAROM SKIFIT ZIJN?

Wat is nu het belang van fit op skireis te vertrekken?

## 1.1 EEN FITTE SKIËR.



Als we inzoomen op welke fysieke eigenschappen een skiër nodig heeft, dan komen we al snel tot de vaststelling dat de skiër over heel wat verschillende competenties moet beschikken.

Het is geen sport die enkel kracht en uithouding vergt. Ook snelheid komt aan bod, zowel de snelheid die we op ski's behalen als de reactiesnelheid. Dit hangt samen met onze coördinatie, waarbij we de omgevingsfactoren en ons eigen lichaam in rekening moeten brengen. Tot slot moeten we ook een bepaalde lenigheid hebben en is het belangrijk dat we ons evenwicht onder controle hebben.

Zo zie je dus, de skisport is meer dan twee latten aanklikken en "ZOEUF" de berg afvliegen. Wil je met een goede techniek skiën en dit op een veilige manier doen (zowel voor jouw lichaam als voor omstaanders) dan is het best dat je skifit op wintervakantie vertrekt.

Hieronder worden de zes competenties besproken waarover een skiër best zou beschikken en waarom dat deze nu net zo belangrijk zijn voor de skiër tijdens het skiën.

## SKICOMPETENTIES

EVENWICHT - LENIGHEID - UITHOUDING - COÖRDINATIE - SNELHEID - KRACHT



Een skiër beschikt over kracht in de benen en core. Zo worden technieken juist uitgevoerd en behoud je de controle.



Een skiër heeft reactiesnelheid nodig. Hiermee ontwijk je moeilijk terrein en personen. De kans op ongeval verkleint.



Een skiër houdt de ski's onder controle door zijn coördinatievermogen. Dit geeft je een correcte lichaamshouding.



Een skiër heeft een goede uithouding nodig. Zo kan je skiën zonder complete vermoeidheid na enkele pistes.



Een skiër is lenig in de enkels, heupen en romp. Zo heb je de juiste houding en kan je technieken juist uitvoeren.



Een skiër bevindt zich op glad ijs, evenwicht is geen overbodige luxe. Het geeft je meer zekerheid.

## 1.2 BELASTING VS. BELASTBAARHEID.

Laten we eens even ons lichaam onder de loep nemen. Want dat heeft dag in dag uit heel wat te verduren. Hierbij moeten we rekening houden met de belastbaarheid van ons lichaam. Deze wijst op wat ons lichaam aan kan. Het is dus maar best dat alle bewegingen die we uitvoeren binnen de belastbaarheid vallen. Die beweging, inspanning, sport, werk... is de belasting op ons lichaam. Dit is een samenhang van alle dingen die we doen in ons leven.

De belasting moet geleidelijk aan worden opgevoerd, zodat het lichaam zich kan aanpassen. Als we even de link leggen naar het skiën zien we dat dit vaak 'vergeten' wordt. Mensen komen van hun zittende job, weinig actief leven en zijn dan in hun wintervakantie klaar voor een week op ski's.

Fout. Je lichaam is niet klaar voor zo een grote belasting, de kans is dus groot dat je de belastbaarheid van je lichaam zwaar op de proef zult stellen en wie weet zelfs zult overschrijden. Dit kan leiden tot een blessure. Iets wat we absoluut niet willen in ons weekje verlof.

De vergelijking met de elastiek, die kunnen we in alle richtingen onder druk zetten tot het moment dat we te hard trekken, er een invloed is van buitenaf, dan zal de elastiek breken. In ons lichaam nemen we dit waar als een blessure of kwaaltje. We hebben dan onze belastbaarheid overschreden.



## 1.3 BLESSURE PREVENTIE

Een blessure brengt bij niemand een positief gevoel teweeg. Helaas is de skisport een blessuregevoelige sport, eigenlijk gelijk heel veel andere sporten. Maar doordat mensen het vaak maar 1 - 2 weken per jaar doen is hun lichaam niet voldoende aangepast en komen er sneller kwaaltjes en blessures bij kijken. Het lijkt misschien vreemd maar voor een groot deel heb jij zelf in handen of je een blessure zal krijgen of niet.

### BLESSURE PREVENTIE CIRKEL

#### FYSIEK

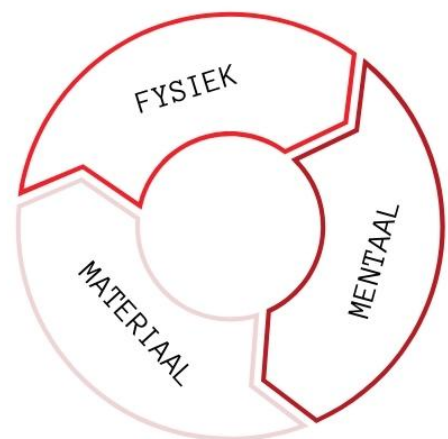
Bereid je voor op je skireis, je lichaam heeft heel wat kracht en uithouding nodig gedurende een week op ski's. Zorg ervoor dat je spieren getraind zijn. Het zal je reis zoveel leuker maken om niet dagelijks spierpijn of andere kleine kwaaltjes te hebben. Flexibiliteit mag je ook niet vergeten als skiër. Je zult soepeler op je ski's staan.

#### MENTAAL

Plan je skireis in en zorg dat je voldoende uitgerust op skivakantie vertrekt. In vergelijking met een luilekkervakantie heb je bij een skireis heel wat energie nodig om eraan te beginnen. De berglucht zal je zeker goed doen maar hou er rekening mee dat bewegen op hoogte heel wat van je lichaam vergt. Vermoeidheid verhoogt de kans op een blessure drastisch.

#### MATERIAAL

Zorg voor skimateriaal dat in orde is. Ga niet zo maar skiën op de latten die je tante nog gevonden heeft in haar bestofte kelder. Zorg ervoor dat je materiaal bij een speciaalzaak wordt afgesteld op jouw lichaamsmaten en een goed onderhoud krijgt. Je kledij dient om je warm en droog te houden. Daarnaast moet deze je beschermen tegen de gevaren van de piste.



# 2. JOUW SKIFITHEID

*Korte handleiding hoe jij je skifitheid kan testen.*

## 1. DOEL

Het opzet is om in minder dan 15 minuten de skifitheidstest af te nemen. We doorlopen hierbij 5 testjes die de verschillende competenties die je als skiër nodig hebt, op de proef zullen stellen.

## 2. UITLEG

Op de volgende pagina zal ik je meenemen in de skifitheidstest. Aan de hand van het E-book zal je de testjes kunnen uitvoeren. Je vindt hiervoor de uitleg van de oefening naast elke afbeelding.

Vooraleer je aan je testjes begint is het zeer belangrijk dat je een opwarming doet. Doe deze rustig aan maar zorg dat je lichaam opgewarmd voelt. Denk nogmaals aan het deeltje blessure preventie, je wilt niet in een blessure terechtkomen. Zorg er dus voor dat je goed warm bent voor je start. Heb je toch al ergens last van, stop dan direct. Vraag raad aan mij, je dokter of kinesist of het verstandig is de testjes uit te voeren.

Na de opwarming ben je klaar om te starten. Volg dan gewoon de uitleg op de volgende pagina's. Denk eraan dat je telkens je resultaat noteert zodat je dit later kunt indienen.

## 3. RESULTATEN

Nadat je de 5 skifitheidstestjes hebt uitgevoerd ga je de resultaten naar mij doorsturen. Dit doe je door de QR-code te scannen. Geef je resultaten in en verzend ze. Je zal dan binnen de 7 dagen van mij een antwoord krijgen met jouw skifit-score.



## 4. SUCCES

Ik wens je heel veel succes met de 5 skifitheidstestjes. Doe je best, haal alles uit de kast. Maar denk eraan: je lichaam is misschien geen inspanningen gewoon dus ga niet over je grens (belastbaarheid). Let's ski better!



# TEST JE SKIFITHEID

Met deze 5 testjes kom jij erachter of je fit bent voor de winter.



## OPWARMING

De opwarming is cruciaal! Zoals we al eerder zeiden willen we voorkomen dat er een blessure optreedt, dit start bij de warming-up. Ga op eigen tempo even wandelen, fietsen, touwtje springen... Je hartslag zal versnellen en je spieren zullen soepeler worden. Zorg zeker dat je 5 minuten in beweging bent vooraleer je start.

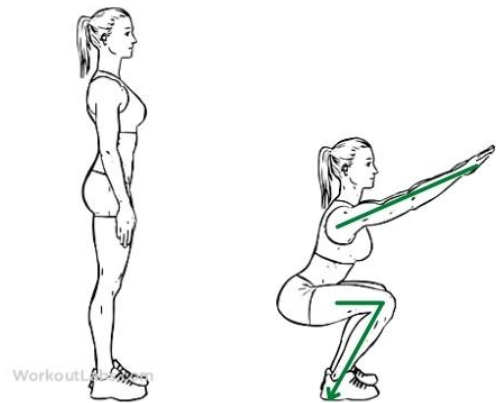
## SQUAT

Een essentiële oefening voor een skiër wat betreft kracht.

### Beschrijving oefening

- Plaats je voeten op schouderbreedte, voeten parallel.
- Hou je handen recht naar voor, borst blijft open.
- START: Laat je bekken naar achteren bewegen en zak door je knieën tot minimaal 90° buiging. Kom weer recht, duw je knieën naar buiten & herhaal.

**Test:** Voer 50 correcte squats uit, hoeveel tijd heb je nodig?



WorkoutLabs.com

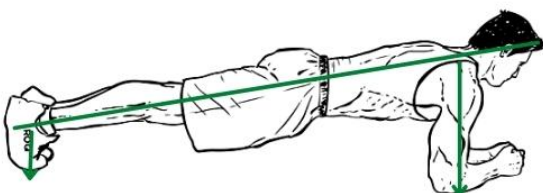
## PLANK

Een sterke core is belangrijk voor je balans op ski's.

### Beschrijving oefening

- Plaats je onderarmen parallel op de grond.
- Je ellebogen staan onder je schouders.
- Hou je lichaam in een rechte lijn en duw je tenen in de grond.
- START: hou deze positie zo lang mogelijk aan.

**Test:** Hoe lang kan jij je plank aanhouden?



WorkoutLabs.com

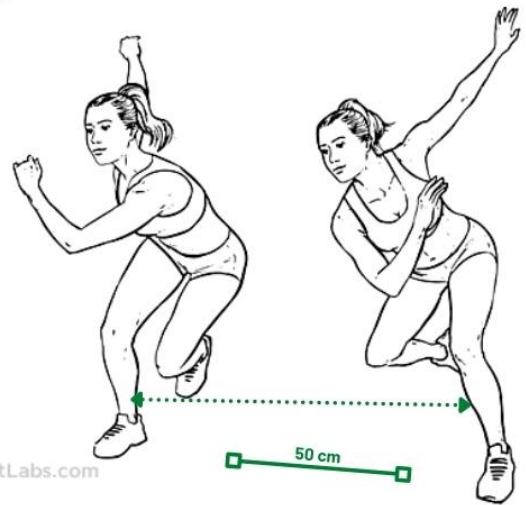
# SKI JUMP

Balans en explosiviteit zijn cruciaal voor een skiër

## Beschrijving oefening

- Leg een voorwerp/kussen langs je waar je overheen kunt springen (50x50cm)
- Ga op 1 been staan in balans.
- START: spring zijwaarts en land op je andere been.
- Zoek je evenwicht en sta 3sec stil in evenwicht
- Voer vervolgens weer een zijwaartse sprong uit en zoek opnieuw je evenwicht.

**Test:** Elke sprong waarbij je 3sec in stilstand kan balanceren en niet met je tweede voet de grond raakt telt als een correcte uitvoering. Hoeveel sprongen kan jij correct uitvoeren in 2 min?



# ENKELFLEX

Een correcte basishouding start vanuit de enkels.

## Beschrijving oefening:

- Ga voor een muur staan op blote voeten
- START: Zoek de grootste afstand waarbij je knie de muur raakt en je hiel nog steeds volledig op de grond staat.

**Test:** Hoeveel cm is er tussen je dikke teen en de muur? Meet zowel linker- als rechterbeen.



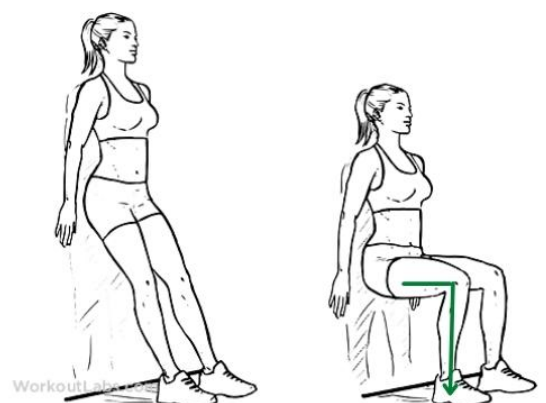
# MUURZIT

Krachtuithouding is nodig voor lang te kunnen skiën.

## Beschrijving oefening:

- Ga met je rug tegen de muur staan
- START: zak naar beneden tot je knieën 90° zijn & je enkels staan loodrecht onder je knieën. Duw met je hielen in de grond. Je rug steunt volledig tegen de muur en je armen zijn voorwaarts.

**Test:** Hoe lang kan jij deze positie volhouden?



# PROFICIAT!

Dit is de eerste stap naar een skifit lichaam.



Goed gedaan! Je hebt net de 5 skifitheidstestjes afgelegd. Je resultaat krijg je te horen na het ingeven van je scores.

Scan de QR-code en ik zal je persoonlijk op de hoogte brengen van hoe skifit jij bent.



## AFKOELEN

Na een inspanning brengen we ons lichaam weer terug naar een ontspannen staat. Dit doen we door een lichte inspanning of stretching. Zo kan je bijvoorbeeld een wandeling maken of even goed stretchen.



Wat doet het me plezier dat je al tot hier bent geraakt. Proficiat, dit is de eerste stap naar een skifittere jij. En dank je wel, om deel te nemen aan de skifitheidstest. Met de resultaten vorm ik niet enkel jouw resultaat maar probeer ik een beter programma te ontwikkelen. Zo kan ik beter bijsturen waar de meeste skiërs tegenaan lopen.

Ik wens je nog heel veel skiplezier en je ziet me snel in de bespreking van jouw resultaten.

**Heb je nog meer interesse in skifit te worden?**

Klik hier, en lees meer op de website.

# 3. SKIFIT RESULTAAT

*Bespreek in een 1-1 live sessie gratis je resultaat.*

## STAP 1 IS GEZET

Als alles goed is heb je de skifitheidstest tot een goed einde gebracht.

Ik geef je nu de kans om binnen de 21 dagen na het downloaden van dit e-book een gratis skifitbespreking te doen.

### **Skifitbespreking**

- resultaten skifitheidstest
- levensstijl analyse
- jouw skipijnpunten
- skidoelen in kaart brengen

### **Voorwaarde**

Om te mogen deelnemen moet je voldoen aan enkele voorwaarden

- Binnen de 21 dagen na download je gesprek vastleggen.
- Minstens 5 dagen voor het gesprek je skifitheidstest resultaten doorsturen

## KLIK HIER VOOR JE AFSPRAAK

Via bovenstaande knop word je doorverwezen naar de agenda, hier kan je zelf een moment inplannen. Mochten er geen passende momenten zijn, mag je mij altijd via mail contacteren voor een afspraak: [bieke.biebetter@gmail.com](mailto:bieke.biebetter@gmail.com)