

Skitraining thuis: 30 minuten zonder sportmateriaal en zonder springen

Maak een vloeroppervlak van twee bij twee meter vrij, zet een stabiele steun, een mat of handdoek klaar en start de timer. Je hebt geen speciaal sportmateriaal, gewichten, banden of sprongen nodig.

Kort antwoord	De standaardversie duurt inclusief rust ongeveer 27–30 minuten: vijf minuten opwarmen, twee rondes voor benen en heupen en twee rondes voor balans, romp en enkels. Ken je de oefeningen nog niet, begin dan met één ronde per blok. Deze training is een algemeen voorbeeld voor gezonde volwassenen die de basiskracht oefeningen al kennen. Het is geen persoonlijk advies en houdt geen rekening met je bewegingservaring, je krachtniveau, weekbelasting of persoonlijke situatie.
----------------------	---

Voor je begint: ruimte, steun en tijd

Zet alles klaar voordat je de timer start. Dan blijft rust echt rust en hoeft je niet tussendoor naar meubels te zoeken.

1	Vrije vloer Ongeveer 2 × 2 meter, zonder losse tapijtranden, speelgoed of voorwerpen die kunnen schuiven.	2	Stevige steun Gebruik een muur of de rugleuning van een zware stoel. Een bureaustoel met wielen is ongeschikt.
3	Ondergrond Leg een mat of opgevouwen handdoek neer voor de glute bridge march en dead bug.	4	Timer Stel intervallen van 30 en 60 seconden in. Rust hoort bij de training.

Zo zijn de 30 minuten verdeeld

Gebruik de tijden als richtlijn. Beheerste herhalingen en volledige rust zijn belangrijker dan op de seconde klaar zijn.

2 min.	Klaarzetten	Maak de vloer vrij, test de stoel en leg mat en timer binnen handbereik.
5 min.	Opwarmen	Marcheer en doorloop vijf bewegingspatronen in een rustig tempo.
9–10 min.	Blok A	Controle van benen en heupen, twee rondes.
9–10 min.	Blok B	Balans, romp en enkels, twee rondes.
2–3 min.	Afronden	Loop of marcheer rustig en maak één korte notitie.

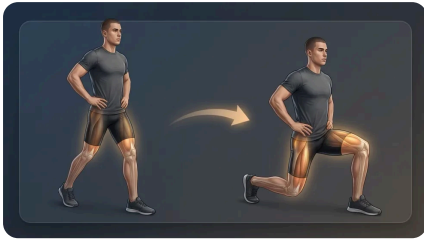
Warming-up: ongeveer 5 minuten

Beweeg zonder haast. Na de laatste stap hoor je je warmer te voelen en elke stap in het gekozen tempo te kunnen blijven uitvoeren.

60 sec.	Op de plaats marcheren	Zet je hele voet neer en laat je armen ontspannen meebewegen.
8 herh.	Ondiepe squats	Buig knieën en heupen alleen zover als je voeten en knieën rustig kunt houden.
6 per kant	Zijwaarts gewicht verplaatsen	Verplaats je heupen van het ene been naar het andere zonder te springen.
8 herh.	Kuitheffen	Til beide hielen rustig op en laat ze beheerst zakken.
6 per kant	Staande rompdraai	Draai borstkas en armen terwijl je bekken grotendeels naar voren blijft wijzen.

Blok A: benen en heupen beheersen

Voer de drie oefeningen achter elkaar uit. Rust 30 seconden tussen de oefeningen en 60 seconden na de derde oefening. Herhaal daarna het blok één keer.



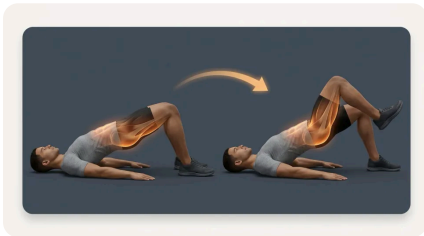
Oefening 1 · 8 per kant

Voorwaartse uitvalspas

Aandacht: Voorkant bovenbeen, bilsperen en beenlijn

Let hierop: Stap ver genoeg naar voren. Zak rustig, laat de voorste knie richting de tenen wijzen en duw via de hele voorste voet terug.

Makkelijker: Houd de stoel licht vast en zak minder diep.



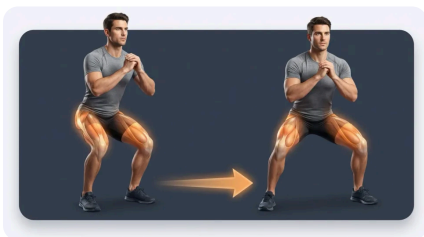
Oefening 2 · 8 per kant

Glute bridge march

Aandacht: Bilsperen, hamstrings en controle van het bekken

Let hierop: Til je bekken op. Hef één voet alleen zover dat je bekken hoog en horizontaal blijft. Wissel langzaam.

Makkelijker: Houd beide voeten op de grond en doe 10 gewone glute bridges.



Oefening 3 · 8 stappen per richting

Zijwaartse stappen in halve squat

Aandacht: Zijkant heupen, bilsperen en bovenbenen

Let hierop: Blijf in een ondiepe squat. Zet elke voet beheerst neer en laat knieën en tenen dezelfde kant op wijzen.

Makkelijker: Ga hoger staan en maak kleinere stappen.

Blok B: balans, romp en enkel

Voer ook hier drie oefeningen achter elkaar uit. Rust 30 seconden tussen de oefeningen en 60 seconden na de ronde. Doe in totaal twee rondes.



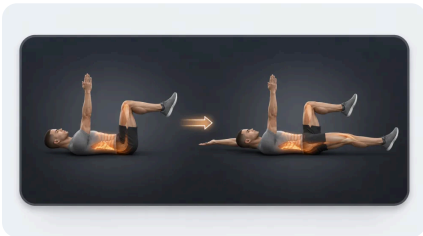
Oefening 4 · Per standbeen: 5 draaibewegingen naar rechts en 5 naar links

Balans op één been met rompdraai

Aandacht: Voet, enkel, zijkant heup en romp

Let hierop: Buig de knie van je standbeen licht. Draai je borstkas langzaam en keer steeds terug naar het midden. Knie en voet blijven dezelfde kant op wijzen.

Makkelijker: Raak de muur met één vinger aan en maak de draai kleiner.



Oefening 5 · 6 per kant

Dead bug

Aandacht: Buikspieren en controle van bekken en ribbenkast

Let hierop: Houd je onderrug rustig tegen de vloer. Strek de tegenovergestelde arm en het been langzaam en blijf ademen. Stop voordat je rug loskomt.

Makkelijker: Tik alleen met je hiel de vloer aan of beweeg eerst alleen je benen.



Oefening 6 · 12 herhalingen

Kuitheffen

Aandacht: Kuiten, voeten en enkels

Let hierop: Til beide hielen rustig op, pauzeer kort bovenaan en zak langzaam. Laat je enkels niet naar buiten rollen.

Makkelijker: Houd de muur vast en kom minder hoog.

Als je de training voor het eerst doet

Gebruik de eerste keer als technische proef. De training hoeft nog niet zo lang te duren als de standaardversie.

1. Doe één ronde van Blok A en één ronde van Blok B.
2. Kies meteen de makkelijkere variant zodra een oefening instabiel wordt.
3. Behoud de volledige warming-up en beweeg aan het einde 2–3 minuten rustig.
4. Noteer bij welke oefening je de controle het eerst verloor. Dat helpt je de volgende keer meer dan een snelle eindtijd.

Zo bouw je de training op

Begin met de kleinste passende stap. Kies pas later voor een derde ronde, wanneer kleinere veranderingen beheerst blijven. Verander per training maar één onderdeel.

1	Kleine stap: meer herhalingen	Voeg 1–2 herhalingen toe: uitvalspas, bridge en zijstappen tot 10; balansdraaien tot 6; dead bug tot 8; kuitheffen tot 15.
2	Langzamer zakken	Neem bij de uitvalspas of het kuitheffen drie seconden voor de neergaande beweging. Houd het aantal herhalingen en rondes gelijk.
3	Later een grotere stap: een derde ronde	Voeg alleen aan Blok A of alleen aan Blok B een derde ronde toe. Het volume van dat blok stijgt dan met 50%. Verhoog in die training niet ook het tempo of het aantal herhalingen.

Waar de training in je week past

Een algemeen weekvoorbeeld: plan deze training één of twee keer op niet-opeenvolgende dagen. Doe je al een andere krachttraining voor benen en heupen, tel die dan mee bij de weekbelasting. Zet deze training er niet automatisch naast; dit is geen persoonlijk trainingsplan.

Eén training	Bijvoorbeeld woensdag: thuistraining. Houd op andere dagen je vertrouwde duurtraining en herstel aan.
Twee trainingen	Bijvoorbeeld dinsdag en zaterdag: dezelfde training met enkele dagen ertussen. Bouw niet beide trainingen tegelijk op.

Stop de set als je de controle verliest

Stop de set als je houding, bewegingsuitslag of tempo niet meer kunt houden, of als je je adem onwillekeurig inhoudt. Kies de makkelijkere variant, maak de beweging kleiner of rond het blok voor die dag af. Deze kenmerken beschrijven alleen de kwaliteit van je uitvoering. Ze zijn niet bedoeld om oorzaken van pijn of je gezondheidstoestand te beoordelen; dit artikel vervangt geen individuele beoordeling door een deskundige.

De laatste 2–3 minuten

Loop rustig door de kamer of marcheer ontspannen op de plaats. Schrijf daarna één zin: welke oefening werd als eerste slordig, en welke makkelijkere variant werkte? Daarmee heb je een concrete aanpassing voor de volgende keer.

Waarom deze bewegingen zijn gekozen

- Onderzoek naar alpineskiën, vooral naar wedstrijdskiën, laat zien dat lichamelijke belasting samengaat met voortdurende technische controle. Bij 24 gezonde, fitte recreatieve skiërs lagen na vier uur skiën geselecteerde waarden voor excentrische kracht lager aan de achterkant van beide bovenbenen en aan de voorkant van één bovenbeen.

[1] [2]
- Het ACSM-overzicht ondersteunt progressieve krachttraining voor spierfunctie en balans bij gezonde volwassenen, maar gaat niet specifiek over skiën. Het overzicht van Fradkin en collega's ondersteunt bewegen vóór een fysieke prestatie, maar onderzoekt deze precieze warming-up van vijf minuten niet.

[3] [4]
- Geen bron onderzocht deze zes oefeningen als één programma: niet de volgorde, herhalingen en rust, en ook niet deze precieze warming-up van vijf minuten, de afronding, wekelijkse frequentie of opbouw. De training is een redactioneel voorbeeld; Suva diende alleen om toegankelijke oefenfamilies voor wintersport te vergelijken.

[5]

Bespreek aanpassingen met de AI-coach

Je kunt dit voorbeeld met de AI-coach in SlopeReady bespreken. De coach kan je profiel, opgeslagen plan, recente trainingssamenvattingen en beschikbare herstelsignalen uit Apple Gezondheid als context gebruiken. De coach kan bijvoorbeeld voorstellen om de training te verplaatsen of in te korten, of een oefening te vervangen door een oefening uit de catalogus.

Je ziet een blijvende wijziging van het plan voordat je die bevestigt. De coach ziet je techniek niet, weet niet hoe een oefening voor je voelt en kan met onvolledige gegevens werken.

De app leest de gegevens die je via Apple Gezondheid beschikbaar stelt voor analyse en ondersteuning van je plan. De app schrijft niets naar Apple Gezondheid, start geen live training en registreert geen trainingen, live hartslag of gps-routes.

Productgedrag op 12 augustus 2026 gecontroleerd in de huidige SlopeReady-code.

Bronnen

1. [Turnbull, Kilding en Keogh \(2009\): fysiologie van alpineskiën](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/

2. [Koller et al. \(2015\): kracht na vier uur recreatief skiën](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/

3. [American College of Sports Medicine \(2026\): krachttraining voor gezonde volwassenen](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

4. [Fradkin, Zazryn en Smoliga \(2010\): warming-up en fysieke prestaties](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

5. [Suva: fitnessoefeningen voor wintersport](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness Level 1

6. [Gebruiksvoorwaarden van SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html

7. [Privacybeleid van SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Bijgewerkt	2026-08-12
Auteur	Redactie van SlopeReady
Wijzigingsnotitie	Bijgewerkt: belofte over materiaal verduidelijkt, doelgroep vooraan gezet, balansdosis uitgeschreven en grenzen voor bewijs, opbouw, week en veiligheid aangescherpt.