

OEFFENINGEN VOOR HET SCHIETEN

De oefeningen zijn gebaseerd op drie hoofdgroepen:

1. - Souplesse
2. - Kracht
3. - Voeding

Het bewegen van de gewrichten wordt beheerst door verschillende factoren t.w. de botstructuur, de hoeveelheid spieren, pezen en gewrichtsbanden. Al deze zaken hebben invloed op de beweeglijkheid van de gewrichten. Om de soeplesse te vergroten zijn de volgende rek- en strekoefeningen aan te bevelen.

SOUPLESSE

De volgende rek- en strekoefeningen zijn om de spieren op te warmen (warming up) voor het schieten en het tot rust laten komen na het schieten (cooling down). Deze oefeningen kunnen het beschadigen van de spieren, pezen en gewrichten voorkomen.

Als je deze oefeningen doet houdt dan vooral niet je adem in op geen enkel moment, dit voorkomt dat je duizelig wordt. De spieren vragen tijdens de oefeningen meer zuurstof dus je ademhaling gaat sneller en je hartslag wordt hoger.

Bovenarm- en borstspieren

Steek de vingers van beide handen in elkaar met de handpalmen naar buiten. Hef de armen boven het hoofd de vingers nog steeds in elkaar gestoken. Strek duidelijk naar boven en houdt dit 10 seconden vast.



Rugspieren

Kruis de armen voor je borst en plaats de handen om de schouders. Strek langzaam de handen zover als mogelijk naar het midden van de rug en houdt dit 10 seconden vol.



Borst, schouder en onderarmspiere

Breng de rechterarm over de rechterschouder met de hand zover mogelijk naar beneden op de rug. Breng de linkerarm onderlangs de rug opmhoog en grijp de vingertoppen. Houdt dit 10 seconden vast. Doe de oefening nu met de andere arm boven en onder en houdt dit ook 10 seconden vast. Zorg ervoor dat je rug mooi recht blijft en vergeet niet door te ademen.



Schouder- en rugspiere

Schuif de vingers van beide handen in elkaar, strek je armen naar voren en draai langzaam zo ver als mogelijk naar rechts en houdt dit 10 seconden vast. Doe dit ook naar links. Voorkom het abrupt draaien en daarmee het beschadigen van de ruggewervels.

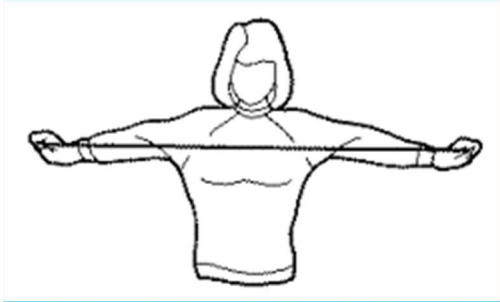


Het losmaken van de nek- en bovenste schouderpiere

Houdt de armen langs het lichaam terwijl je normaal rechtop staat. Beweeg dan de schouders zo hoog mogelijk richting hoofd. Breng dan de schouders naar voren en daarna naar achteren. Doe dit 10 seconden lang.

Het losmaken van de rug- en schouderpiere

Gebruik een elastische oefenband of een rubberen fietsbinnenband. Pak de band met beide handen aan de "uiteinden" vast, breng de armen op schouderhoogte en strek de armen. Houdt de ellebogen recht naar buiten en breng ze naar achteren door de schouderbladen naar elkaar te bewegen. Houdt dit 10 seconden vast en doe deze oefening 6 keer.



Het losmaken van de schouderspieren

Gebruik een elastische oefenband of een rubberen fietsbinnenband. Pak de band met beide handen aan de "uiteinden" vast, breng een arm boven het hoofd en de andere op gelijke hoogte van de schouder. Trek met deze arm de band naar beneden en houdt dit 10 seconden vast. Doe deze oefening 6 keer. Breng dan de andere arm boven het hoofd en doe de oefening weer 6 keer.



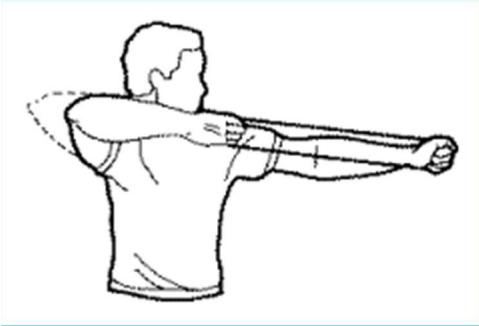
Het losmaken van de schouder- en borstspieren

Gebruik een elastische oefenband of een rubberen fietsbinnenband. Pak de band met beide handen achter de rug aan de "uiteinden" vast. Houdt de armen op schouderhoogte en breng de armen naar voren. Houdt dit 10 seconden vast en doe dit 6 keer.



Het losmaken van de "schietspieren"

Gebruik een elastische oefenband of een rubberen fietsbinnenband. Pak de band met beide handen aan de "uiteinden" vast en doe net alsof je aan het schieten bent. Houdt de schietpositie voor 10 seconden aan en doe deze oefening 6 keer. Herhaal deze oefening maar dan met de andere hand als booghand. Dit laatste is om de spieren in balans te ontwikkelen en los te maken.



KRACHT

Kracht bij het boogschieten is niet alleen de kracht om de boog uit te trekken maar ook om je balans te bewaren en stil te staan als je aan het richten bent.

Hoe sterk je op een moment bent geeft aan welke sterkte van boog (Lbs) je kunt hanteren. Een te sterke boog kan je spieren en gewrichten beschadigen.

Een lichte boog wordt over het algemeen gebruikt door beginners om de basisprincipes te leren en daar is geen sterke boog voor nodig. Naarmate de techniek zich ontwikkelt kan een sterkere boog gebruikt worden. Dit brengt met zich mee dat de spieren ook mee ontwikkeld moeten worden.

De oefeningen zoals deze hiervoor zijn afgebeeld kunnen ook gebruikt worden om de spieren te ontwikkelen.

Krachttoefeningen

De beste resultaten met krachttraining kunnen bereikt worden door uit te gaan van de volgende principes.

Oefenen met halters

Het gewicht dat 10 keer achter elkaar opgetild kan worden is meestal het gewicht om mee te starten. Dit gewicht is gewoonlijk ongeveer 75% van het maximale gewicht.

Het aantal keren dat de halters achter elkaar getild worden gaat van 2 keer per oefening in de eerste week en de tweede week, tot 8 a 10 keer in de 4e of 5e week.

Tussen iedere oefening ten minste 2 minuten rust nemen om te herstellen.

Het is heel belangrijk om bij spierpijn of pijn in de gewrichten het gewicht en/of het aantal malen tillen te verminderen.

Het is absoluut verkeerd om uit te gaan van het standpunt dat er pijn moet zijn om het doel te bereiken. Pijn is een signaal van het lichaam en dat geeft in dit geval aan dat het rustiger aan moet voordat de spieren en pezen beschadigd worden.

Specifieke bewegingen

De spiergroepen die tijdens het schieten gebruikt worden en die krachtig moeten zijn, zijn:

- de bovenste rugspieren en de schouder spieren om de boog te trekken
- de bovenste en onderste schouder spieren om de arm waarmee de pees getrokken wordt te beheersen
- de armspieren nodig om de boogarm te strekken en
- de vingerspieren om de pees vast te houden.

Om deze spieren krachtig(er) te maken moeten de oefeningen bijne hetzelfde zijn als de bewegingen om de boog te spannen en de pijl te schieten.

Niet vergeten om de oefeningen zowel met de linker- als de rechterhand uit te voeren om het evenwicht in de spierontwikkeling niet te verstoren.

Spiergroepen die bij het boogschieten zeker niet vergeten mogen worden zijn:

- de bovenbeen- en onderbeenspieren noodzakelijk voor het bewaren van het evenwicht en
- de onderste rugspieren en de spieren van het middel om ervoor te zorgen dat de schutter stevig staat.

VOEDING

De Sportvoeding dient twee basiscomponenten te bevatten

Voedingsstoffen

- Eiwitten (Proteïnen)
- Vet
- Koolhydraten

- Vezels
- Water
- Vitaminen
- Mineralen



Eiwit

Is nodig voor de opbouw en het onderhoud van al onze lichaamscellen, maar ook de spieren, huid, haar en bloed. Eiwit zorgt ook voor voldoende weerstand..

Vet

Zorgt voor energie (calorieën), zorgt voor transport van vitamine A, D en E en vormt een beschermend laagje rond onze belangrijke organen. Een kleine hoeveelheid is noodzakelijk voor een goede gezondheid.

Vet, verzadigd en onverzadigd

Van vet kennen we de verzadigde vorm, die kan het cholesterolgehalte in het bloed verhogen en dat vergroot de kans op ziekten aan hart- en bloedvaten. En onverzadigd vet kan die kans juist weer verminderen. Het meest bekende onverzadigde vet is linolzuur.

Vet afkomstig van vis is onverzadigd en plantaardig vet (behalve kokosvet) is ook onverzadigd. Hoe vloeibaarder het vet hoe beter.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn er als meervoudige en enkelvoudige koolhydraten.

De meervoudige vinden we in brood, rijst, granen, pasta, koekjes, aardappelen, peulvruchten, zoete mais, pastinaak, wortelen, gedroogde bonen, linzen, fruit, melk, yoghurt.

De enkelvoudige vinden we in suiker, honing, jam, zoetwaren, gebak, limonade, limonadesiroop

De meervoudige bevatten ook vitamines, mineralen en voedingsvezels en zijn dus heel gezond.

De enkelvoudige in suiker is erg hoog en deze worden sneller door het lichaam opgenomen dan de meervoudige.

Koolhydraten zijn onze belangrijkste energiebron.

Voedingsvezels

Voedingsvezel is ook een koolhydraat, maar bijna of niet verteerbaar. Het levert geen calorieën. Voedingsvezel heeft wel een heel belangrijke taak; het stimuleert de darmwerking en zorgt voor een goede stoelgang. Verder zorgen voedingsvezels ervoor dat de suikers in het lichaam langzaam vrijkomen en voorziet de sporter langdurig van energie.

Water

60 % van ons lichaam bestaat uit water. We kunnen geen dag zonder vocht. Vocht zorgt er voor dat alle voedingsstoffen in het lichaam aan- en afgevoerd worden. Daarnaast zorgt vocht ervoor dat ons lichaam op temperatuur blijft. Het is raadzaam om tijdens de trainingen of wedstrijden op regelmatige tijden een glaasje water te drinken.

Vitaminen

A

Is nodig voor het gezichtsvermogen, voor de groei en verhoogt onze weerstand tegen infecties. Pro-vitamine A of te wel Caroteen; in het lichaam wordt caroteen omgezet in vitamine A.

B

Er zijn meerdere soorten B-vitamines. Ze hebben allemaal een eigen speciale functie bij de stofwisseling. Ze komen vaak samen voor in dezelfde voedingsmiddelen, maar wel in verschillende verhoudingen.

C

Is nodig voor de weerstand, het bevordert de opname van ijzer uit de voeding en houdt tanden, botten en bloedvaten gezond.

D

Deze vitamine zorgt ervoor dat kalk in de botten wordt vastgelegd.

E

Helpt mee beschadiging van de (weefsel)cellen te voorkomen

Mineralen

Mineralen zijn nodig voor het overbrengen van de signalen van de zenuwen en spiersamentrekkingen. De twee meest belangrijke voor een sporter zijn IJzer en Kalk.

1. IJzer is een belangrijke stof voor ons bloed.
2. Kalk is onmisbaar voor botten en tanden.