

Tips om in topconditie te blijven tijdens de wintermaanden

door Tom Gaffey

Of je nu kajakt, kanot of SUP boardt, regelmatig peddelen is een van de beste oefeningen die er zijn om in topvorm te blijven en tegelijkertijd een geweldige tijd te hebben. Het is fantastische cardio, omdat je hart er urenlang sneller van gaat kloppen. Het helpt ook bij het trainen en opbouwen van spieren op plekken als je armen, schouders, rug en buik. Peddelen is ook nog eens heel leuk. Het is een van de zeldzame activiteiten waarbij je helemaal vergeet dat je aan het trainen bent, zelfs terwijl je een van de beste workouts krijgt die je je maar kunt voorstellen.



Daarom kunnen de koude wintermaanden een last zijn als je iemand bent die regelmatig peddelt. Peddelen is in deze maanden niet frequent, of zelfs helemaal niet aanwezig. Het is ook gemakkelijk om in een routine van luiheid en te veel eten te vervallen dankzij feestdagen en zwaar voedsel die deze tijd van het jaar met zich meebrengt. Hoewel de koudere maanden misschien minder peddelen betekenen, zijn er genoeg manieren om in een geweldige peddelconditie te blijven, zelfs als je niet zo vaak op je peddelboot kunt stappen als je zou willen.

Ga naar de sportschool en doe krachttraining, waarbij je je richt op spiergroepen zoals je rug, schouders en buik. Voeg yoga toe voor meer flexibiliteit en probeer pilates om je core te versterken en je evenwicht op het water te verbeteren. Zoek een binnenzwembad om in de winter in te zwemmen of een roeimachine die je kunt gebruiken. Probeer ergens heen te gaan waar je kunt peddelen, of doe wat winterpeddelen.

Negen tips om in topconditie te blijven tijdens het peddelen deze winter

1. Gebruik krachttraining om belangrijke peddelspieren op te bouwen

Een van de beste manieren om in fantastische peddelvorm te blijven tijdens de wintermaanden is door gewichten te heffen. Krachttraining is een ideale manier om je lichaam op te bouwen, vooral op plekken waar je je in het verleden misschien zwak of kwetsbaar voelde tijdens het peddelen. Hieronder staan een paar gebieden waar je je op kunt richten als je krachttraining doet in je peddelseizoen.



Rug en schouders :

Ongeacht welk type peddelen je doet, je rug en schouders worden bijna constant gebruikt. Je rugspieren krijgen ook niet veel stimulatie van verschillende populaire soorten basiscardio, wat betekent dat het van cruciaal belang is om je te concentreren op je rug en deze sterk te houden met krachttraining.

Buik: Buik- en coretraining is essentieel om je lichaam in topconditie te houden. Een deel hiervan kan worden bereikt door middel van krachttraining.

Armen: Alles van curls tot bench presses is essentieel om de armen sterk te houden. Concentreer je op de **bovenste borst** en alle armspieren bij het plannen van je armtrainingen.

Benen: Het is makkelijk om te vergeten dat benen cruciaal zijn tijdens het peddelen. Ze sterk houden gedurende de winter door middel van squats, leg presses en andere beentrainingen zal zijn vruchten afwerpen wanneer je weer gaat peddelen. Sla de beentraining niet over wanneer je in topconditie wilt blijven tijdens het peddelen

2. Neem yoga op in je off-season routine

Yoga is bijna altijd een geweldige oefening om in je routine op te nemen. Het heeft allerlei gezondheidsvoordelen voor mensen van alle leeftijden. Yoga kan helpen bij gewrichtspijn, evenwichtsproblemen en vooral - flexibiliteit. Yoga is vooral geweldig voor peddelaars, omdat evenwicht en flexibiliteit beide erg belangrijk zijn bij het peddelen. Evenwicht is fundamenteel voor SUP-boarden, kajakken en kanoën, en het staat ook voorop bij elke yogapraktijk. Door je lichaam flexibel te houden, zorg je er ook voor dat je wendbaar bent als het weer beter wordt.

3. Probeer Pilates om je kern te versterken

Elke keer dat je je peddel strijkt, voel je het in je core. Dit komt omdat peddelen een fantastische core workout is, en afhankelijk is van core spieren voor zowel kracht als evenwicht. Krachttraining kan helpen bij het opbouwen van spieren rond je core, maar je zou wat oefeningen kunnen toevoegen die specifiek gericht zijn op je core gebied, zoals pilates.

Pilates is een aerobe oefening die niet alleen een geweldige cardiovasculaire workout is en goed voor gewichtsverlies, maar ook fantastisch is voor het opbouwen van core strength. Net als yoga kan pilates ook helpen met je evenwicht.

4. Neem minstens één keer een peddelvakantie

Trainen is een manier om fit te blijven in de winter, maar al die indooroefeningen zijn niet altijd leuk. Daarom is het geweldig om dingen af te wisselen met een actieve vakantie op een warme peddelvriendelijke bestemming. Als je de financiële middelen hebt, is een vakantie ergens warm in de winter het meest verjongende en therapeutische cadeau dat je jezelf kunt geven. Probeer je vakantie ergens door te brengen dat ook een **bucketlist-waardige peddelbestemming** is, indien mogelijk. Op deze manier kun je opwarmen en ook je lichaam in goede peddelconditie houden.

5. Zoek een overdekt zwembad

Zwemmen is, net als peddelen, een oefening die bijna elke spiergroep in het lichaam gebruikt. Het helpt je armen, benen, schouders, rug en core te versterken - allemaal cruciaal voor peddelsucces. Hoewel buiten zwemmen in de winter misschien niet mogelijk is, kun je overwegen om een abonnement op een overdekt zwembad te nemen voor de winter. Het is een geweldige manier om je lichaam in het water te houden, en zwemmen is leuk.

6. Gebruik een roeimachine

Een simpele en voor de hand liggende manier om je slag sterk te houden en je peddelspieren in topconditie te houden, is door een roeimachine te gebruiken. Roeimachines zijn er tegenwoordig in verschillende vormen, maar de algemene filosofie is hetzelfde. Kies voor een machine die je armen, rug en schouders traint, net zoals roeien en andere vormen van peddelen dat zouden doen.

U kunt een roeimachine kopen voor uw sportschool thuis, of u kunt een sportschool vinden die er een heeft. De meeste populaire en goed uitgeruste sportscholen zouden een roeimachine of iets dergelijks moeten hebben.



7. Zorg voor een gezond dieet in de winter

Hoewel het behouden van spieren en een goede cardiovasculaire gezondheid een groot deel is van de strijd om in goede fysieke conditie te blijven, is uw dieet net zo belangrijk. Het is maar al te gemakkelijk om in de winter te veel te eten en te drinken. Er zijn zoveel rijke en zware feestdagengerechten en bakken lijkt een enorm populair tijdverdrijf te worden in de winter. Combineer dit met korte dagen en lange nachten om warme chocolademelk of wijn te drinken en het is een eenvoudig recept om kilo's aan te komen. Vergeet niet om gezond te eten in de wintermaanden, zelfs als het moeilijk is. Dit is nog belangrijker als u merkt dat u minder beweegt en sport dan normaal.

8. Vergeet niet om dagelijks te stretchen

Zelfs als je in de winter wat minder beweegt en meer eet dan je zou moeten, moet je er in ieder geval **aan denken om je lichaam dagelijks te stretchen**. Koud weer en inactiviteit kunnen ervoor zorgen dat je spieren gespannen raken, waardoor regelmatig stretchen des te belangrijker is tijdens je peddelseizoen.

Naast het los en lenig houden van je spieren, helpt stretchen blessures te voorkomen. Dit is vooral belangrijk als je besluit om weer te gaan peddelen, dus houd je lichaam gestrekt. Je nek, schouders, rug, armen en benen hebben allemaal een dagelijkse stretch nodig. Probeer een ochtend- of avondstretchroutine te ontwikkelen - je zult je beter voelen en er gelukkiger door zijn.

9. Blijf peddelen in de winter

Tot slot, als je in topconditie wilt blijven tijdens de wintermaanden, kun je overwegen om te blijven peddelen, zelfs in het koude weer. In plaats van al je peddelspullen op te bergen, kun je overwegen om wat koudeweerspullen te kopen, zoals een droogpak, wetsuit, poggies en andere koudeweerspullen om je warm te houden tijdens het peddelen in de koude maanden.

Koud weer peddelen vereist misschien meer uitrusting, maar het is een geheel nieuwe en opwindende vorm van peddelen. Het is meestal stil, met nieuwe landschappen en wilde dieren om van te genieten. Het beste van alles is dat u uw peddellichaam kunt blijven verbeteren, zelfs in het laagseizoen.

Laatste gedachten over hoe je in topconditie blijft tijdens het peddelen in de winter

De winter is vaak een tijd voor luie dagen binnenshuis, en grote, zware maaltijden die met geliefden worden gegeten tijdens de feestdagen. Hoewel de winter een gezellige en feestelijke tijd kan zijn, is het als peddelaar belangrijk dat u uw lichaam en alle geweldige fysieke winst die u waarschijnlijk hebt geboekt tijdens uw laatste peddelseizoen niet volledig verwaarloost.

Om uzelf in een goede peddelgezondheid te houden, zelfs als u niet actief peddelt, kunt u thuis of in de sportschool wat gerichte krachttraining doen en een roeimachine zoeken. U kunt ook yoga of pilates opnemen in uw wintergezondheidsroutine, omdat beide geweldig zijn voor flexibiliteit en evenwicht. Zoek een binnenzwembad, omdat een zwembadabonnement in de winter een geweldige manier is om al uw spiergroepen hard te laten werken. Vergeet niet om goed te blijven eten en regelmatig te stretchen, zelfs als het in het begin moeilijk voelt.