



PERSBERICHT

Den Haag, woensdag 4 januari 2012

Word snel online SneeuwFit met Humberto Tan

Een skivakantie vraagt om een goede fysieke voorbereiding en de Nederlandse Ski Vereniging pleit al jaren om dit verantwoord te doen. Het overgrote deel van de wintersporters gaat ongetraind en vaak oververmoeid op skivakantie en geniet daardoor niet optimaal van de wintersport. De nieuwe online training brengt daar verandering in en zorgt er binnen 5 weken voor dat Nederland SneeuwFit op skivakantie gaat.

Zelfs wie veel sport moet zich specifiek op de wintersport voorbereiden. Skiën, snowboarden en langlaufen zijn nu eenmaal heel andere sporten dan voetbal, hockey, tennis, fietsen of hardlopen. Een gerichte training zorgt er voor dat je minder snel vermoeid raakt en bovendien verklein je de kans op blessures. Rik Geus, Medisch coördinator van de Nederlandse Ski Vereniging en verbonden aan het Sport Medisch Centrum Amsterdam, heeft daarom een online trainingsprogramma samengesteld waarbij je met twee trainingen van een half uur per week in vijf weken SneeuwFit kunt zijn.

‘Juist in de tijd dat we het steeds drukker hebben schiet de fysieke voorbereiding er vaak er bij in. De nieuwe online SneeuwFit cursus kun je gewoon thuis voor de computer uitvoeren. Eenvoudig, leerzaam, verantwoord en bovendien leuk om te doen. Om je extra te motiveren spreekt Humberto Tan de oefeningen in,’ aldus Geus.

Ook de stichting Consument en Veiligheid ondersteunt SneeuwFit online, aangezien het bijdraagt aan het voorkomen van blessures. De cursussen SneeuwFit worden al jaren aangeboden door verschillende aangesloten wintersportverenigingen in het land. Naast de vele locaties waar in groepsverband onder professionele begeleiding wordt getraind, is er nu dan ook de mogelijkheid thuis te trainen via het online programma.

Kijk op www.wintersport.nl/sneeuwfit voor meer informatie en voor de trailer.



NOOT VOOR DE REDACTIE:

Nederlandse Ski Vereniging, Bert Romani, persvoorlichter telefoon: (070) 310 11 30, mobiel 06 53 96 39 84 of via e-mail: b.romani@wintersport.nl.
