

Bald geht es mit dem Skifahren wieder los. Eine gute Vorbereitung ist wichtig und erhöht den Spaß auf der Piste.

Ein wesentliches Ziel der Skigymnastik ist es, Muskeln (v.a. die Beinmuskulatur) und Gelenke auf die ungewohnte Belastung vorzubereiten. Allgemeine Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Koordination können durch gezieltes Training verbessert werden. Die Verletzungsgefahr sinkt, die Leistungsfähigkeit steigt und damit auch die Freude am Skifahren.

Der Körper braucht Zeit, um sich an das sportliche Programm zu gewöhnen bzw. den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Deshalb sollte mindestens sechs Wochen vor Saisonstart mit den Übungen begonnen und möglichst zwei- bis dreimal pro Woche trainiert werden. Und das idealerweise während der ganzen Saison.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Belastungsgrenzen und Erwartungen an sein Training. Die folgenden Übungen sind für ein tägliches Training mit keiner oder wenig Vorerfahrung geeignet. Ideal also, um mit einem Bewegungsprogramm zu starten.

## Übungen für die Beinmuskulatur

### Kniebeuge



Sie stehen aufrecht, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Gehen Sie nun so weit in die Knie, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Die Hände gerade nach vorne Strecken, der Rücken bleibt dabei gerade. Machen Sie die Ausführung langsam, ohne schnelle Bewegungen.

Beginnen Sie mit zwei Serien á 10 Wiederholungen.

Gerader Rücken | Becken nach vorne kippen | Stabile Beinachse

### Ausfallschritt



Setzen Sie mit geradem Rücken ein Bein so weit nach vorne, dass sich das Knie auf Höhe des Knöchels befindet. Das Knie des hinteren Beines soll beinahe den Boden berühren. Danach langsam das nach vorne gestreckte Bein wieder in die Ausgangsposition ziehen. Bewegung mit dem anderen Bein wiederholen. Achten Sie stets auf einen geraden Rücken.

Beginnen Sie mit zwei Serien á 10 Wiederholung je Bein.

Gerader Rücken | Stabile Beinachse

## Übungen für die Rumpfmuskulatur Stütz - Rückwärts

### Stütz - Rückwärts



Schulterachse | Gerader Rücken

Legen Sie sich rücklings auf den Boden. Die Arme stehen gerade und stützen den Oberkörper. Heben Sie dann die Hüfte bis in eine - von den Schultern über die Hüfte bis zu den Fersen - gerade Körperachse.

Verharren Sie in dieser Position, bis Sie die gerade Körperachse nicht mehr halten können (statische Ausführung).

Beginnen Sie mit zwei Serien.

#### Ausführung für Geübte:

Führen sie aus der oben beschriebenen Übungsposition abwechselnd das linke und das rechte Knie in Richtung Ihrer Brust.

### Stütz - Seitwärts



Kopfposition | Ganzkörperspannung

Ausführung wie Stütz - Rückwärts, aber in einer seitlichen Haltung. Achten Sie wiederum auf die gerade Körperachse.

Verharren Sie in dieser Position bis Sie die gerade Körperachse nicht mehr halten können. Üben Sie stets beidseitig.

Beginnen Sie mit zwei Serien.

#### Ausführung für Geübte:

Nehmen Sie die Position des Stütz - Seitwärts ein und spreizen Sie das obere Bein leicht ab.

### Stütz - Vorwärts



Legen Sie sich auf den Bauch, der Oberkörper stützt sich auf die Unterarme und die Füße stehen auf den Zehenspitzen. Heben Sie die Hüfte bis Sie eine gerade Körperachse erreichen.

Verharren Sie in dieser Position so lange, bis Sie die gerade Körperachse nicht mehr halten können.

Beginnen Sie mit zwei Serien.

#### Ausführung für Geübte:

Nehmen Sie oben genannte Position ein. Heben Sie nun abwechselnd das linke und das rechte Bein leicht vom Boden ab.

### Sitz



Sie setzen sich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Heben Sie die Beine nun einige Zentimeter über den Boden. Danach ziehen Sie abwechselnd ein Bein gegen den Körper. Der Rücken bleibt gerade.

Beginnen sie mit zwei Serien à 12 Wiederholungen.