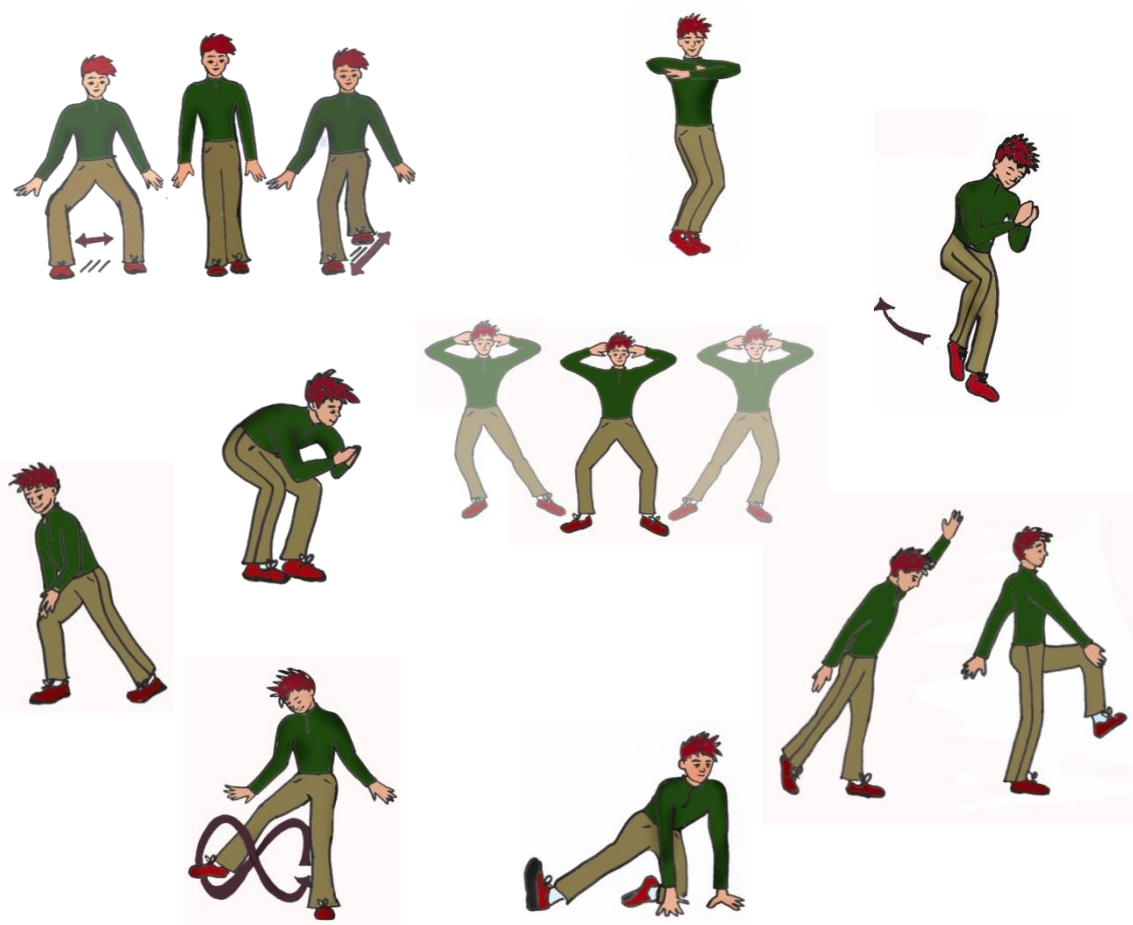


Skigymnastik Neun Übungen

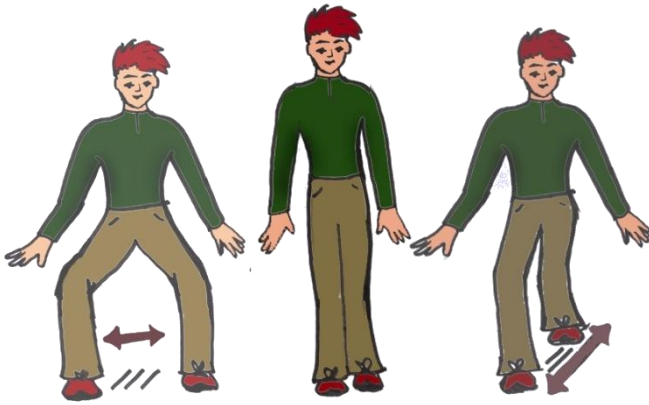


Bereit für die Piste

Sie träumen schon davon, elegant durch den Pulverschnee zu wedeln? Für den Abfahrtslauf braucht man Kraft, Geschmeidigkeit und Kondition. Ein paar Wochen vor dem Skiurlaub sollten Sie sich daher pistenreif machen. Mit diesem Trainingsprogramm verhindern Sie nicht nur, dass Ihnen ein garstiger Muskelkater den Spaß verdirbt, Sie verringern auch das Risiko, sich ernsthaft zu verletzen.

Tipp: Wenn Sie die Übung mit geschlossenen Augen durchführen, trainieren Sie Ihren Gleichgewichtssinn besonders gut.

1 Wechselsprung



Wirkung: Fördert die Kondition, stärkt die Oberschenkelmuskeln, mobilisiert die Gelenke.

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Schulterblätter ziehen Sie nach unten, der Beckenboden ist angespannt.

Übung: Springen Sie in eine weite Grätsche. Die Fußspitzen weisen nach vorne. Schließen Sie die Beine wieder mit einem weiteren Sprung. Beim nächsten Sprung führen Sie das eine Bein nach vorne und das andere nach hinten in eine Schrittstellung. Anschließend kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wie oft? 40 Grätschsprünge und 20 Schrittssprünge pro Seite.

2 Drehsprung



Wirkung: Fördert die Kondition, stärkt Rumpf und Beinmuskeln.

Ausgangsposition: Stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen und Knien aufrecht hin. Der Oberkörper ist gerade, die Arme sind vor der Brust gekreuzt. Die Schulterblätter sind nach unten gezogen. Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an.

Übung: Hüpfen Sie auf der Stelle. Dabei drehen Sie Hüften, Beine und Füße abwechselnd nach links und rechts. Achten Sie darauf, weich zu landen und bei jedem Sprung in den Knien und Sprunggelenken zu federn.

Wie oft? 15 bis 20 Wiederholungen pro Seite.

3 Abfahrtshocke



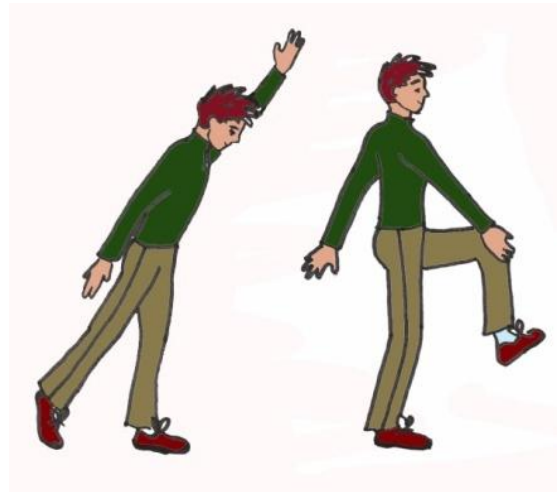
Wirkung: Trainiert die Beinmuskeln.

Ausgangsposition: Gehen Sie in eine tiefe Kniebeuge und legen Sie die Hände vor dem Brustkorb ineinander. Dabei ziehen Sie die Schulterblätter nach unten.

Übung: Federn Sie mit kleinen Bewegungen in den Knien. Pressen Sie dabei die Fußsohlen fest auf den Boden.

Wie oft? Zweimal 60 Sekunden wippen.

4 Cross-Ski



Wirkung: Stärkt den Rumpf, verbessert die Standfestigkeit.

Ausgangsposition: Setzen Sie das linke Bein gerade nach hinten ab und strecken Sie gleichzeitig den rechten Arm nach oben. Der Oberkörper ist gerade, aber leicht nach vorne geneigt, sodass hinteres Bein, Körperachse und rechter Arm eine gerade Linie bilden. Der linke Arm zeigt ausgestreckt hinter dem Körper schräg nach unten.

Übung: Ziehen Sie nun das linke Bein von hinten vor den Körper und winkeln Sie es an. Das Knie zeigt genau nach vorn. Gleichzeitig führen Sie den rechten Arm nach vorne und umfassen das linke Knie. Der linke Arm wandert von oben hinter den Körper. Das Standbein ist leicht gebeugt. Pressen Sie nun linkes Knie und rechte Hand für 5 Sekunden gegeneinander.

Wie oft? 15 bis 20 Wiederholungen pro Seite.

5 Schneepflug



Wirkung: Stärkt die Beinmuskeln, verbessert das Gleichgewicht.

Ausgangsposition: Grätschen Sie die Beine. Die Knie sind leicht gebeugt, die Füße zeigen nach außen. Legen Sie die Hände seitlich an den Kopf, sodass die Ellenbogen nach außen zeigen.

Übung: Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein und gehen Sie leicht in die Knie. Das linke Bein streckt sich. Dabei bleiben Oberkörper und Hüfte stabil. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wechseln Sie auf das andere Bein.

Wie oft? Je 15 bis 20 Wiederholungen pro Seite.

6 Einbeinstand



Wirkung: Stärkt die Bein- und die seitlichen Bauchmuskeln. Trainiert das Gleichgewicht.

Ausgangsposition: Gehen Sie in eine leichte Kniebeuge und legen Sie die Hände vor dem Brustkorb ineinander. Dabei ziehen Sie die Schulterblätter nach unten.

Übung: Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den rechten Fuß. Anschließend heben Sie das abgewinkelte linke Bein langsam so weit wie möglich seitlich an. Verharren Sie für fünf Sekunden in dieser Position. Anschließend senken sie das Bein wieder, ohne den Fuß ganz abzusetzen. Nach zehn Wiederholungen ist das andere Bein an der Reihe.

Wie oft? Dreimal 15 Wiederholungen pro Seite.

7 Achterkreisel



Wirkung: Stärkt das Gleichgewicht, mobilisiert Rumpf und Beinmuskeln.

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin. Das Gewicht ruht auf dem rechten Bein.

Übung: Heben Sie das linke Bein an und malen Sie locker mit dem Fuß liegende Achter in die Luft.

Nach 20 Sekunden setzen Sie den Fuß ab, entspannen kurz und wechseln dann die Seite.

Wie oft? 10 Wiederholungen pro Seite.

8 Oberschenkeldehner



Wirkung: Dehnt die Oberschenkelmuskeln, stärkt die Arme.

Ausgangsposition: Knien Sie sich hin. Stützen Sie die Hände etwa schulterbreit vor sich auf dem Boden ab. Der Oberkörper bleibt gerade.

Übung: Strecken Sie nun das rechte Bein gerade nach außen. Dabei schieben Sie den Po etwas nach hinten. Verharren Sie für 20 Sekunden in dieser Position. Dann kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wechseln die Seite.

Wie oft? 3 Wiederholungen pro Seite.

9 Wadendehner



Wirkung: Dehnt die Wadenmuskeln.

Ausgangsposition: Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne. Dabei zeigen die Fußspitzen beider Füße nach vorne.

Übung: Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den vorderen Fuß. Dabei beugen Sie das hintere Bein leicht. Pressen Sie die Ferse des hinteren Fußes langsam auf den Boden. Zur Verstärkung der Übung senken Sie das hintere Knie weiter Richtung Boden.

Wie oft? 3 Wiederholungen pro Seite.