

Skigymnastik: Fit und sicher auf die Piste

Skigymnastik fördert die körperliche Leistungsfähigkeit und eine gute Grundaussdauer. Bereits rechtzeitig bevor der erste Schnee die Berge in seinen weißen Mantel hüllt, sollte man damit beginnen, seine körperliche Fitness auf die kommende Skisaison vorzubereiten. MEINE VITALITÄT-Expertin Katharina Thiesen gibt Ihnen Tipps, wie Sie fit und gut vorbereitet in die Skisaison starten und Ihr Wintersporturlaub ein Vergnügen wird.

24.04.2017 - von Katharina Wittburg

Hartgesottene Skifreunde beginnen die Vorbereitung bereits in den Sommermonaten, doch spätestens in der Herbstzeit sollten sich alle Liebhaber des Wintersports vom Sofa aufrappeln und probeweise die Bretter unterschnallen: wesentliche Trainingsziele sind hier die Steigerung ihrer Koordination, Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer, damit sie lange Zeit viel Spaß auf der Piste haben.

Warum sich der Fleiß auszahlt Mit der Skigymnastik senken Sie Ihr Verletzungsrisiko. Die meisten Skiunfälle geschehen am Nachmittag, wenn die Sportler schon viele Stunden auf der Piste verbracht haben und müde und unkonzentriert werden. Mit der nötigen Kraft und Ausdauer überstehen Sie munter jeden Skitag; Sie verbessern Ihre Fahrtechnik und machen hierdurch automatisch eine (noch) bessere Figur auf Ihren Brettern.

Worauf Sie außerdem achten sollten Eine effektive Vorbereitung ist die halbe Miete für einen gelungenen Winterurlaub, doch denken Sie auch an ausreichend Erholungs-, Ess- und vor allem Trinkpausen. So bleiben Sie lange munter und konzentriert. Denken Sie immer, wie es Ihnen als Kind ergangen ist oder wie Sie es von Ihren Kindern kennen: Beim „Spielen“ in der Natur vergeht die Zeit wie im Flug und wir hören wenig auf die Signale unseres Körpers.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/394>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Skikurse und „versteckte“ Alternativen Viele Fitness-Studios und Vereine bieten in der Herbst- und Winterzeit gezielte Seminare zum Thema Skigymnastik an. Hier werden Sie nicht nur auf die kommende Wintersportsaison vorbereitet, sondern lernen auch das richtige Auf- und Abwärmen. Doch es gibt auch viele „versteckte“ Alternativen: Im ELIXIA Hamburg empfehlen wir Ihnen die BODYATTACK®-Kurse. Hier sind alle Elemente des Skisports vereint. Doch auch klassische Workout-Stunden können, sobald der Trainer die Tiefenmuskulatur mit einbezieht, eine ideale Vorbereitung sein. Möchten Sie sich selbstständig an den Krafttrainingsgeräten auf die Saison vorbereiten? Fragen Sie Ihren Trainer und er erstellt Ihnen sicherlich einen speziellen Trainingsplan.

Tipp: Die Kniegelenke erfahren beim Skifahren eine hohe Belastung, daher sollten Sie sich bei der Vorbereitung vor allem um den Schutz der Knie durch Kräftigung kümmern. Wählen Sie instabile Unterlagen, um gleichzeitig die Koordination und die Tiefenmuskulatur anzusprechen.

Von Haus aus „fit“ Sie haben wenig Zeit und möchten sich in Ihren eigenen vier Wänden auf die Saison vorbereiten? Im Folgenden erhalten Sie ein paar Übungen für das Training zuhause.

Warm Up Laufen Sie zunächst fünf bis zehn Minuten locker auf der Stelle, die Arme schwingen mit.

Übung 1: Umsteigesprünge

Wechseln Sie dann aus dem Laufen heraus zu lockeren Umsteigesprüngen, indem Sie Ihre Füße zusammenschließen und aus der Hüfte heraus abwechselnd nach links und rechts springen.

Übung 2: Schuhplattler

Sie machen den Schuhplattler.

Führen Sie im Wechsel den linken Fuß zur rechten und den rechten Fuß zur linken Hand.

Übung 3: Kondition

Laufen Sie am Platz und ziehen Sie die Knie im Wechsel zum Ellenbogen der anderen Seite. Jede Seite mehrmals circa sechs bis zwölf Mal wiederholen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/394>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Übung 4: Strecksprünge

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen in Abfahrtsposition und machen dann einen Strecksprung nach oben. Dabei schließen Sie die Beine und landen anschließend wieder in der Ausgangsposition. Wiederholen Sie den Strecksprung drei bis sechs Mal, lockern Sie die Beine und machen Sie die Übung erneut.

Übung 5: Liegestütz

Regelmäßige Kräftigung beugt Haltungsschäden vor. Führen Sie die folgenden Übungen langsam durch und achten Sie auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. Spannungspositionen sollten fünf bis zehn Sekunden gehalten werden.

Das Training beginnt mit dem Liegestützer. Stützen Sie sich im Vierfüßlerstand auf Händen und Knien ab, die Füße zum Po. Schieben Sie nun Ihren Oberkörper nach vorne in den Liegestütz. Die Arme sechs bis zwölf Mal beugen, kurz entspannen und wiederholen.

Übung 6: Polifter

Legen Sie sich auf den Rücken. Halten Sie die Arme seitlich am Körper. Beugen Sie die Beine, bis ein rechter Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel entsteht. Nun heben Sie den Po langsam an und halten die Position - dann wieder entspannen. Wiederholen Sie den Polifter sechs bis zwölf Mal.

Übung 7: Starke Beine und Gleichgewicht

Stellen Sie sich auf das rechte Bein. Das linke malt eine Acht in die Luft. Führen Sie diese Übung mehrmals mit beiden Beinen für 10 bis 20 Sekunden durch. Wer das schafft, sollte es auch mal mit geschlossenen Augen probieren.

Übung 8: Dehnung

Setzen Sie sich mit weit geöffneten Beinen auf den Boden. Die Beine sind durchgestreckt und die Zehen angezogen. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und halten Sie diese Position für 10 bis 20 Sekunden. Kurz entspannen und die Übung dann mit dem Oberkörper nach

links und rechts geneigt durchführen

Übung 9: Entspannung

Abschließend legen Sie sich lang ausgestreckt auf den Rücken.

Die Arme ziehen nach oben und die Beine nach unten. Atmen Sie dabei tief ein und aus.

Zwischendurch wieder lösen und die Übung drei bis sechs Mal wiederholen. So wird der ganze Körper gedehnt

Fazit: Wenn Sie rechtzeitig mit den Vorbereitungen für Ihren Wintersporturlaub beginnen, können Sie fit und vital in die Schneesaison starten. Zudem beugen Sie Verletzungen vor und können Ihre Skifahrten genießen.

Weitere Informationen:

Hier erfahren Sie mehr über die richtige Sportbekleidung im Winter.

Alles rund um das Thema Skiurlaub erfahren Sie hier.