

FITNESS-VORBEREITUNG FÜR DAS SCHIFAHREN



Thanks to Martin Stachl

Skifahren zählt zwar zum Ausdauersport, aber Kraft spielt eine wesentliche Rolle für die gute und sichere Ausführung. Als Vorbereitung ist es deshalb wichtig, sowohl das Herz-Kreislauf-System zu stärken, aber auch die Gelenke und die Beinmuskulatur zu trainieren.

7 wirkungsvolle Tipps zur Vorbereitung:

- (1) Ganz klassisch sind Kniebeugen in den verschiedensten Variationen perfekt zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.
- (2) Einbeinige Kniebeugen (mit dem zweiten Fuß entweder in der Luft oder wie am Bild auf einer kleinen Erhöhung) sind die ultimative Vorbereitung für das Skifahren. Diese Übung kräftigt den gesamten Oberschenkel und auch gleich noch das Knie- und Sprunggelenk.
- (3) Eine weitere Version, Kniebeugen zu intensivieren, sind Jump Squads. Dabei einfach beim Hochkommen aus der Kniebeuge einen kleinen Hopser in die Luft machen (als Alternative zumindest mit den Fersen vom Boden wippen). Hier wird auch die Bein- und Gefäßmuskulatur gekräftigt und gleichzeitig das Kniegelenk und das Sprunggelenk gestärkt.
- (4) Gleichgewichtsübungen stärken die Muskulatur rund um die Wirbelsäule und kräftigen das Sprunggelenk.
- (5) Um die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, kann Plank auf Händen oder Ellenbogen gehalten oder Übungen in Plank durchgeführt werden, z. B. Knie in Richtung Ellenbogen ziehen.
- (6) Skaters, das sind kleine Hopser von Fuß zu Fuß, stabilisieren das Sprunggelenks und verbessern die Ausdauer.
- (7) Trocken-Langlauf, d. h. abwechselnd einen Fuß zurückstellen und gegengleich den Arm nach vorne schwingen, kann in unterschiedlicher Intensität durchgeführt werden, z. B. mit Springen. In jedem Fall wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt.



Autorin: Silke Schermann
Dipl. Gesundheits- und Personaltrainerin

Mehr dazu im My Vitality Hack unter <https://myvitality.at/blog/vitalityhacks/>
Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>