

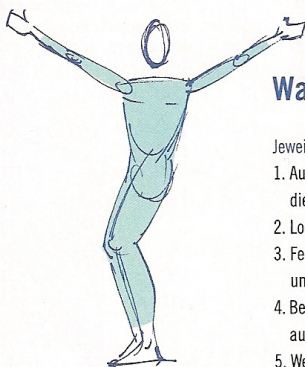


Sobald der erste Schnee gefallen ist, tummeln sich auf den Bergen jedes Jahr begeisterte Wintersportler. Ob auf Skiern oder mit dem Snowboard: Für alpines Vergnügen sind Koordinationsfähigkeit, Ausdauer und Kraft wichtige körperliche Voraussetzung.

Gerade Anfänger, die im Skiurlaub direkt mit einem Kurs beginnen, um die Technik zu erlernen, sollten bereits einige Wochen vor dem Wintervergnügen trainieren. Doch auch für erfahrene Wintersportler ist es wichtig, nicht völlig ohne Vorarbeit auf der Piste durchzustarten. Sportwissenschaftlerin Verena Brauwers rät: „Man sollte mindestens vier Wochen vor dem Urlaub mit einer ganzheitlichen Skigymnastik seine Muskeln kräftigen,

dehnen und ihre Koordination verbessern sowie mit gezieltem Ausdauertraining beginnen. Noch besser sind acht Wochen Vorlauf. Damit senkt man nicht nur das Risiko sich zu verletzen, sondern erhöht gleichzeitig den Spaßfaktor.“

Die Expertin empfiehlt in **alverde** einige Übungen, mit denen man sich zu Hause für den Skiurlaub fit machen kann.



Warm-up

Jeweils etwa eine Minute lang:

1. Auf der Stelle marschieren, dabei die Knie hochziehen und die Arme dynamisch mitschwingen.
2. Locker auf der Stelle joggen
3. Fersen abwechselnd in Richtung Gesäß ziehen und die Arme seitlich heben.
4. Beine schulterbreit geöffnet aufstellen, von einem Bein auf das andere federn.
5. Wedelsprünge: Füße eng zusammen aufstellen, Fersen nach rechts und Knie gleichzeitig nach links drehen und dann dynamisch im Wechsel auf die jeweils andere Seite umspringen. Dabei das Becken immer in Richtung Knie mitdrehen und den Oberkörper in Richtung Fersen gegendrehen.

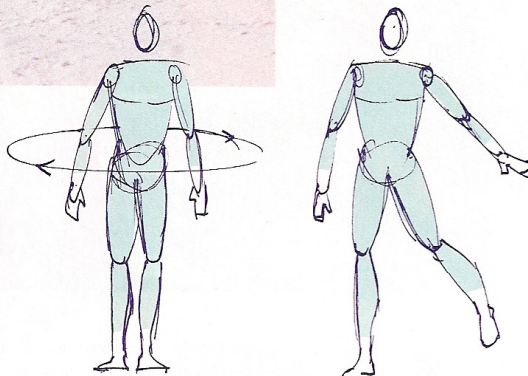
Kraft für Beine und Po

Wiederholungen: zuerst 10, dann langsam bis 20 steigern

- Füße hüftbreit aufstellen
- Gewicht fest auf die Fersen verlagern und langsam in die Knie gehen. Wichtig: Der Rücken bleibt gerade und das Gesäß geht weit nach hinten unten.
- Sobald die Knie einen rechten Winkel erreicht haben, bis zehn zählen und die Position so lange halten. Danach langsam Beine wieder strecken und nach oben kommen.
- Nach der letzten Wiederholung drei Strecksprünge Aus der Hocke hochspringen und Arme mitnehmen, dabei den Körper ganz strecken. Wichtig: kontrolliert landen.

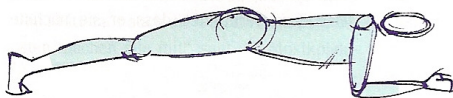


Verena Brauers ist Sportwissenschaftlerin und arbeitet als Expertin für gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im IST-Studieninstitut in Düsseldorf. Unter www.fitness-beratung.de kann man ihr kostenlos Fragen rund um körperliche Fitness stellen.



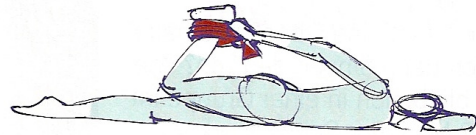
Koordination im Einbeinstand

- Wiederholungen: pro Bein drei Mal
- Zwei Mal auf der Stelle um die eigene Achse drehen.
 - Auf dem rechten Bein stehen bleiben und das linke Bein seitlich in die Luft heben. Etwa zehn Sekunden halten.
 - Erneut um die eigene Achse drehen und mit dem anderen Bein wiederholen.



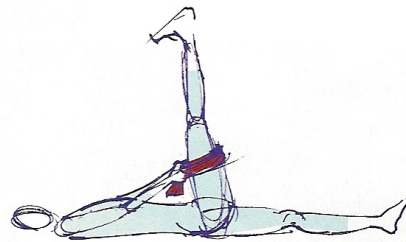
Kraft für den Rumpf

- Wiederholungen: ein Mal 20 Sekunden halten, bis zu einer Dauer von einer Minute steigern
- Abstützen auf den Unterarmen und Fußspitzen. Die Ellenbogen bilden mit den Schultern eine gerade Linie.
 - Ganzkörperspannung aufbauen: Der Körper bildet eine gerade Linie parallel zum Boden. Bauch, Beine, Po sind fest.



Dehnung für die Oberschenkelvorderseite

- Wiederholungen: pro Bein zwei bis drei Mal
- Flach auf den Bauch legen, rechtes Bein beugen.
 - Ein zusammengerolltes Handtuch um den Fuß schlingen, die beiden Enden mit einer Hand festhalten und Fuß damit Richtung Po ziehen. 20 bis 30 Sekunden halten.
 - Man spürt die Dehnung in der Oberschenkelvorderseite.



Dehnung für die Oberschenkelrückseite

- Wiederholungen: pro Bein zwei bis drei Mal
- Auf den Rücken legen, linkes Bein gestreckt anheben.
 - Ein zusammengerolltes Handtuch um den Oberschenkel schlingen, die beiden Enden in beiden Händen festhalten.
 - Das Bein so gerade wie möglich strecken und 20 bis 30 Sekunden halten. Bein wechseln.
 - Man spürt die Dehnung in der Oberschenkelrückseite.

alverde TIPPS

- 1_ Leichter trainiert es sich mit motivierender Musik im Hintergrund.
- 2_ Zum Aufwärmen direkt vor der ersten Abfahrt im Urlaub sollte man das Warm-up zu Beginn eines jeden Skitags durchführen: Einfach nach dem Liften in voller Skikleidung einige Minuten aufwärmen.
- 3_ Durch regelmäßiges Joggen, Walking oder Nordic-Walking, Radfahren oder Inlineskaten trainiert man seine Ausdauer.
- 4_ Wer das ganze Jahr über regelmäßig Sport treibt, ist auch im Skiurlaub fit für zahlreiche Abfahrten.