



FIT UND XUND #21

FIT FÜR DIE PISTE (1)

Ski- und Snowboardfahren ist beliebt. Jedes Jahr sind etwa 3 Millionen Schweizer und Schweizerinnen auf Pisten unterwegs. Laut BfU verletzten sich davon jährlich etwa 58 000, sodass sie ärztlich behandelt werden mussten. Die Hälfte der Unfälle sind auf einen Sturz ohne Fremdbeteiligung zurückzuführen. Darüber, wie es zu diesen Stürzen kommt, gibt es keine Statistiken, doch vermutet wird nicht dem Können angepasstes Tempo und mangelnde körperliche Verfassung. Damit Sie nicht Teil dieser Statistik werden: Am wichtigsten sind starke Beine und ein stabiler Rumpf, gepaart mit einer guten Balance. Hier einige Übungen für die Beine, die Sie zu Hause machen können:

Kniebeugen

Stehen Sie hüftbreit, drehen Sie die Fussspitzen etwa im 30-Grad-Winkel nach aussen und gehen Sie jetzt

in eine tiefe Kniebeuge. Ihre Knie sollten in dieselbe Richtung wie die Fussspitzen zeigen, jedoch nicht über diese hinausragen. Die Fersen bleiben fest auf dem Boden. Ihre Oberschenkel sind in der tiefsten Position parallel zum Boden. Halten Sie die Arme gestreckt über dem Kopf, so trainieren Sie gleich Ihren unteren Rücken und Ihre Schultern mit.

Variante **einbeinige Kniebeugen** (Bild 2 u. 3). Stehen Sie aufrecht auf einem Bein vor einem Stuhl, die Arme nach vorn gestreckt. Beugen Sie das Standbein und gehen Sie so tief, bis das Gesäss den Stuhl berührt. Drücken Sie sich anschliessend mit der Kraft Ihres Standbeins wieder nach oben, strecken Sie das Knie am höchsten Punkt aber nicht ganz durch.
Variante **breiter Stand – Gewicht von rechts nach links verlagern** (Bild 4)

Ausfallschritt (Bild 5)

Machen Sie mit dem linken Fuss einen grossen Schritt nach vorne und beugen Sie dabei das Knie. Senken Sie Ihre Hüften so tief, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Beide Knie sollten am tiefsten Punkt im rechten Winkel gebeugt sein. Das vordere Knie befindet sich direkt über der Ferse, schieben Sie es nicht über die Zehen hinaus.

Variante **vorderes Bein auf instabiler Unterlage** (Bild 6)

Variante **gesprungener Ausfallschritt abwechselnd rechts – links vorne** (ohne Bild). Aus dem tiefsten Punkt des Ausfallschrittes stossen Sie hauptsächlich mit dem vorderen Fuss ab und springen so hoch in die Luft, dass Sie die Beine wechseln können. Zu Beginn wird es Ihnen wahrscheinlich schwerfallen, nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

Das Tolle an der Übung ist jedoch, dass Sie gleichzeitig Ihre stabilisierenden Muskeln stärken.

Skifahren auf einer instabilen Unterlage (Bild 7).

Bleiben Sie 1 Min. in der Hocke. Aktive Pause mit Balance-Übung* und dann nochmals 1 Min. in der Hocke mit leichtem Wippen der Oberschenkel hoch-tief.

* Im Fit und xund #4 und #5 (online verfügbar) finden Sie eine Auswahl an Übungen für Ihre Balance.

Nebst starken Beinen brauchen Sie zum Ski- und Snowboardfahren einen starken Rumpf. Dazu finden Sie in Ausgabe #9 bereits einige Übungen mit der Blackroll. Mehr Ideen gibts in der nächsten Ausgabe.

Viel Spass auf und neben der Piste wünscht Ihnen

Gaby Bächtold
ABC Fitness, Rheinau



1



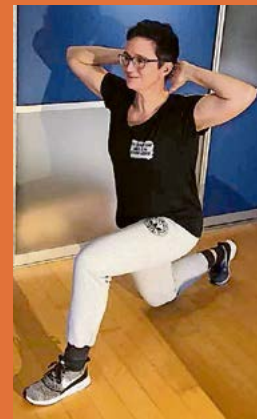
2



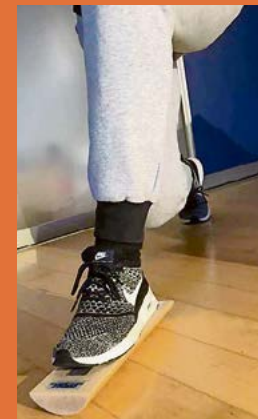
3



4



5



6



7