



FIT UND XUND #22

FIT FÜR DIE PISTE (2)

Ski- und Snowboardfahren erfordert eine gewisse Fitness, damit Ihnen nicht auf halber Strecke die Puste ausgeht. Bei diesen beiden Sportarten sind es hauptsächlich die Beinmuskeln, die Kraft auf die Kanten bringen, und die Rumpfmuskulatur, welche für die optimale Kraftübertragung zuständig ist.

In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, wie Sie bekannte Stabilitätsübungen mit Bällen variieren können.

Gesamte Rumpfmuskulatur

- Stütz auf den Unterarmen
- Rücken gerade halten
- Becken parallel zu Boden
- halten oder abwechselnd ein Bein heben

Variante I

- Füße auf Ball und Gleichgewicht halten oder abwechselnd ein Bein heben (Bild 1)

Variante II

- Oberkörper senken und gleichzeitig das freie Bein gebeugt zum Ellbogen führen
- Oberkörper wieder hochdrücken und das Bein strecken (2)

Rumpf, Schultern, Arme

- Stütz Arme schulterbreit
- Schultern über Handgelenk
- abwechselnd ein Arm/ein Bein heben

Variante I

- Hände und Füße auf Ball stützen (3)

Variante II

- Liegestütz mit beiden Füßen auf Ball oder abwechselnd ein Bein abheben (4)

Unterer Rücken

- auf dem Rücken liegen, Füße nahe am Gesäss
- Becken heben und senken

Variante I

- das Becken hoch halten und Fersen heben und senken oder das Becken oben halten und ein Bein ausstrecken

Variante II

- auf Ball stehen
- Becken oben halten und abwechselnd ein Bein strecken

- Hüfte durchgehend auf derselben Höhe halten (5)

Seitliche Rumpfmuskulatur

- gestreckte Beine heben und senken
- Beine immer über dem Boden
- Füße angezogen

Variante I

- Ball mit gestreckten Beinen heben und senken (6)

Variante II

- zweiter Ball liegt auf der Hand des gestreckten Arms. Diesen durchgehend über dem Boden halten

Viel Spass beim Ausprobieren!
Gaby Bächtold
ABC Fitness, Rheinau



1

2

3

4

5

6