Winterzeit ist Skifahrzeit

Tipp Nr.
041

Sobald die Temperaturen fallen, steigt die Vorfreude auf die Skisaison. Jedoch wird der erforderliche Kraftaufwand der Pistenaktivität von untrainierten Personen oft unterschätzt. Personen über 45 Jahren sowie junge unerfahrene Skifahrer muten sich oft zu viel zu. Skiunfälle machen in den Alpenländern etwa zwei Drittel aller Sportverletzungen aus.

Um Verletzungen vorzubeugen, ist ein Training, das Sie auf die Skisaison vorbereitet, notwendig! Mit den folgenden drei Übungen stärken Sie Ihre Beinmuskulatur und verbessern Ihr Gleichgewicht.

Kniebeugen:

Aus dem hüftbreiten Stand senken Sie Ihr Gesäß nach hinten unten ab. Der Rücken bleibt dabei gerade. Zwischen Füßen und Knien soll immer der gleiche Abstand bleiben.

Ausfallschritt:

Aus einer hüftbreiten Schrittstellung senken Sie Ihr hinteres Knie ein Stück Richtung Boden, wobei sich die hintere Ferse hebt. Der Rücken bleibt gerade. Das vordere Knie soll nicht nach innen knicken.

Einbeinstand:

Stellen Sie sich auf ein Bein, wobei das Knie leicht gebeugt bleibt. Halten Sie diese Position 30 Sekunden. Als Steigerung schließen Sie dabei Ihre Augen.

Wenn Sie Ihren Körper regelmäßig (2-4 Mal pro Woche) über einen längeren Zeitraum (mind. 3 Wochen) mit Skigymnastik gefordert haben, dann heißt es endlich: „Auf die Bretter, fertig, los.“

Lebens.Resort
OTTENSCHLAG

Moorheilbad
HARBACH
Gesundheits- & Rehabilitationszentrum