



Wintersport mit Spaß: Ski-Abfahrt Folge 2 von 2

Wer sich untrainiert auf Skier stellt, riskiert ernsthafte Verletzungen. Viele unterschätzen die Auswirkungen, die bereits ein Tag Skifahren auf den gesamten Bewegungsapparat hat. Das Verletzungsrisiko bei Anfängern liegt dabei sechs Mal höher als bei erfahrenen Skifahrern.

Versuchen Sie nicht, den Ski-Urlaub selbst zu nutzen, um die Muskeln und Gelenke auf Trab zu bringen. Erfahrungsgemäß würden Sie viel zu schnell ermüden, und dann schleichen sich besonders bei Einsteigern Technikfehler ein, die Ihnen den Skiurlaub verderben können.

Eine Skigymnastik-Trainingseinheit besteht aus Ausdauertraining, Kraftübungen und Dehnen. Nicht fehlen dürfen Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen.

Lesen Sie heute, wie Sie sich in Ihrem Fitness Club Oase am besten vorbereiten.

Kondition gehört beim Skifahren zur Grundlage dazu. Ihre Ausdauer trainieren Sie gezielt am besten auf dem Radergometer und/oder dem Stairmaster. Für die Ganzkörperkoordination, das allgemeine Gleichgewicht und die Stabilität der Gelenke und der Wirbelsäule sind Bosu-Kniebeugen für jeden Fitnessgrad geeignet. Die weit Fortgeschrittenen können auch den Propriozeptiven Trainer nutzen.

Natürlich benötigen Sie reichlich Kraft in den Beinen und in der Rumpfmuskulatur. Hierfür sind Übungen an folgenden Geräten sinnvoll:

- Beinbeuger
- Beinpresse
- Rückenstrecker
- Beinstrecker
- Torso-Rotation

Ergänzend ist Kräftigung an Adduktor, Abduktor und Wadentrainer sicher eine gute Idee.

Im Anschluss an jede Trainingseinheit steht Dehnen auf dem Programm. Dehnen Sie alle Muskelgruppen, die Sie beim Training beansprucht haben. So bleiben Muskeln und Gelenke beweglich und erholen sich schneller.

Sprechen Sie mit Ihrem Trainer in der Oase, wie das Training für Sie persönlich aussehen soll.

Vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon: 0234 - 588 57 20.

Und schließlich: Gehen Sie am Urlaubsort mit der nötigen Ruhe und Gelassenheit ans Skifahren heran. Die meisten Knieverletzungen passieren, weil die muskuläre Übermüdung zu Koordinationsproblemen führen kann. Daher spätestens nach drei Tagen einen Erholungstag einlegen.

Besonnenheit und eine gesunde Selbsteinschätzung bilden die Grundlage für ein verletzungs-freies Skifahren mit Freude. Ski Spaß!