



Foto: Sporttherapie Huber



SKI ALPIN – TRAINING FÜR DEN WINTER

Dank der Mitarbeit von „Sportsclinic Austria“ (Dr. Verena Dollinger) und der Sporttherapie Huber (Mag. Sandra Stiegler und Mag. Helmut Pointner) vermittelt SKI AUSTRIA dem Hobbysportler eine gute Vorbereitung auf die Wintersaison.

Im ersten Teil – Ausgabe September – hat Sandra Stiegler den nordischen Bereich behandelt, Helmut Pointner stellt in dieser Ausgabe die Alpinen in den Mittelpunkt. Und zum Abschluss – im November – gibt Verena Dollinger einige wertvolle Ernährungstipps. Spätestens seit Ingemar Stenmarks Ausflügen ins „Artistenlager“ mit Seiltanzen und anderen alternativen Trainingsmethoden

ist klar, dass sich das Training für den alpinen Skilauf in den letzten Jahr(zehnt)en vom reinen Krafttraining hin zu weitaus komplexeren Trainingsanforderungen entwickelt hat. Die Materialien, Pistenbeschaffenheiten und neue Techniken erfordern gezielte körperliche Anpassungen an das Kraft- und Koordinationsprogramm. Auch auf ein gezieltes Dehnungs- und Ausdauertraining sollte Wert ge-

legt werden. Neben klassischen Grundübungen ist das Training der „Körpermitte“ (oder core-training, wie es auch auf gut Neudeutsch heißt), also die Rumpfstabilisation, das Thema der heutigen Trainingsempfehlung aus der Sporttherapie Huber. Ohne die nötige Stabilität in diesem Bereich können auch die dicksten Oberschenkel keine Kraftübertragung auf die Piste bringen, entscheidend ist eben



Dr. Verena Dollinger, Mag. Helmut Pointner und Mag. Sandra Stiegler (v. l.)

immer nur das schwächste Glied in der Kette ... Alle gezeigten Übungen bitte nur gut aufgewärmt und mit entsprechender Grundspannung und Konzentration durchführen!

Viel Spaß bei den – für manche vielleicht ungewohnten – Übungen wünscht das Team der Sporttherapie Huber.

■ KNIEBEUGE AUF INSTABILER UNTERLAGE

- **Ausgangsstellung:** Einstellung der Beinachse, aufrechter Stand auf einem oder zwei Sitzkissen (oder anderen instabilen Unterlagen). Der Druck unter den Füßen soll ausgeglichen sein (kein Fersen- oder Ballendruck).
- **Ausführung:** Kniebeuge.



■ AUSFALLSCHRITTE

- **Ausgangsstellung:** Einstellung der Beinachse, aufrechter Stand, herabhängende Arme, Gewicht in den Händen halten. Neutralposition der Lendenwirbelsäule einnehmen, Beckenboden anspannen (= Grundspannung).
- **Ausführung:** Schritt nach vorne, Knie Richtung Boden führen, ohne dabei den Oberkörper vorzuneigen. Anschließend kräftiger Abstoß zurück in die Ausgangsstellung. Grundspannung bleibt während gesamter Übung erhalten.



■ VORBEUGE EINSEITIG (GOOD MORNINGS IMBALANCED)

• Ausgangsstellung:

Einstellung der Beinachse, Knie leicht gebeugt oder gestreckt, Stange oder Langhantel auf den Schultern. Neutralposition der Lendenwirbelsäule einnehmen, Beckenboden und (= Grundspannung). Langhantel einseitig beladen.



• **Ausführung:** Den stabilisierten Rumpf aus den Hüftgelenken nach vorne neigen. Während der Bewegung das Gesäß etwas nach hinten verlagern. Grundspannung bleibt während gesamter Übung erhalten.

■ BAUCHMUSKELÜBUNG SCHRÄG (Russian Twist)

• Ausgangsstellung:

Sitz am Boden, Beine schulterbreit oder etwas weiter aufgestellt, Füße angezogen, Oberkörper aufgerichtet. Neutralposition und Grundspannung einnehmen.



• **Ausführung:** Rumpf nach hinten neigen. Arme nach vorne strecken und abwechselnd aus Schulter nach vorne schieben, bis Oberkörper mitdreht. Neutralposition und Grundspannung halten! Lendenwirbelsäule darf nicht knicken.

■ KRÄFTIGUNG RUMPF UND OBERSCHENKELRÜCKSEITE



• **Ausgangsstellung:** Rückenlage, Beine am Ball.
• **Ausführung:** Becken bis zur Hüftstreckung heben, Beine dabei strecken und beugen. Position stabilisieren. Schultergürtel bleibt am Boden, so dass kein Druck auf die Halswirbelsäule entsteht.
• **Alternative:** ohne Ball



■ BEINHEBEN

• Ausgangsstellung:

Rückenlage, Hüften und Knie 90° abgewinkelt, Hände liegen am Becken und kontrollieren die Bewegung.



Neutralposition einnehmen und Grundspannung halten.

• **Ausführung:** Im Wechsel linkes und rechtes Bein Richtung Boden bewegen, Kniewinkel 90° bleibt erhalten. Neutralposition und Grundspannung nicht verlieren!

■ ROTATIONSÜBUNG

• Ausgangsstellung:

Hüftbreiter Stand, eine Kurzhantel wird mit beiden Armen auf Brusthöhe gestreckt gehalten.

• **Ausführung:** Die Hantel wird mit einem Radius von ca. 90° hin und her bewegt.



■ VIERFÜSSLER

• Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand, Knie auf instabiler Unterlage. Eine Kurzhantel in der Hand, die bewegt wird. Diesen Arm und diagonales Bein abheben.



• **Ausführung:** Arm und Bein gleichzeitig beugen und dann strecken. Grundspannung halten – Lendenwirbelsäule stabilisieren (nicht ins Hohlkreuz fallen). Halswirbelsäule in Verlängerung der Wirbelsäule.

■ KNIEBEUGE AN DER WAND

• **Ausgangsstellung:** Stand mit dem Rücken zur Wand, Ball zwischen den Knien.

• **Ausführung:** Kniebeugen, dabei den Ball zwischen den Knien zusammendrücken (= dynamische Ausführung).

• **Variation:** Statische Ausführung bzw. an der Wand seitlich angelehnt mit und dabei Druck nach außen gegen den Wandwiderstand ausführen.



■ SEITLICHE RUMPFKRÄFTIGUNG

• **Ausgangsstellung:** Seitlage, ein Bein abgewinkelt, das andere gestreckt, Kopf ruht auf dem unteren, aufgestützten Arm.

Neutralposition einnehmen und Grundspannung halten. Aktivierung der seitlichen Rumpfmuskulatur.

• **Ausführung:** Beine abwechselnd beugen und strecken, Knie berühren dabei jeweils den oberen Ellbogen (= dynamische Ausführung). Lendenwirbelsäule und Beckenposition stabilisieren. Hüfte gestreckt lassen.

• **Variation:** Statische Ausführung.



■ WIRBELSÄULENKRÄFTIGUNG

• **Ausgangsstellung:** Stand mit leicht gebeugten Beinen.

• **Ausführung:** Oberkörper nach vorne beugen und wieder aufrichten, ohne das Becken oder die Knie zu bewegen. Arme vor der Brust verschränken oder auf die Hüften legen.

• **Alternative:** Übung mit Gewicht in den Händen.

