

DER WINTER STARTET JETZT SCHAU AUF DEINE KONDITION

Ski Austria stellt in Kooperation mit Mitarbeitern der „Sportsclinic Austria“ in den nächsten drei Ausgaben Tipps & Tricks für die optimale Vorbereitung auf die kommende Wintersaison vor.

In dieser Ausgabe widmet sich Mag. Sandra Stiegler dem Aufbautraining der nordischen Sportler und in der nächsten Ausgabe wird Mag. Helmut Pointner hilfreiche Übungen für Alpinsportler vorstellen. Den Abschluss macht in der dritten Ausgabe Dr. Verena Dollinger mit dem Thema „sportliche Ernährung für den Winter“.

Langlauf – idealer Ausgleich

Langlaufen zählt nicht nur zu den Sportarten mit dem höchsten Kalorienverbrauch, es ist außerdem gelenkschonend, schult das Gleichgewicht, das Rhythmusgefühl, beeinflusst das Herz-Kreislauf-System positiv und ist zudem ein guter Ausgleich im Alltagsstress. Gerade in den heißen Monaten sehnt sich der eine

oder andere vielleicht schon nach dem kühlen Schnee. In den Sommermonaten gilt es sich eine gute Basis für den Winter zu schaffen. Um sich optimal auf die Wintersaison vorzubereiten, ist neben dem Ausdauertraining auch ein dementsprechendes Kraft- und Koordinationsprogramm wichtig. Auch auf ein gezieltes Dehnungsprogramm



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

sollte Wert gelegt werden. Die Übungen werden in 3 Gruppen eingeteilt. Natürlich können auch alternative Materialien verwendet werden, z.B. statt Handeln gefüllte Wasserflaschen ... ■



- 1 Brustmuskel
- 2 Beinschließer
- 3 Bauchmuskulatur
- 4 Beinabspreizer

- 5 Vierköpfiger Oberschenkelmuskel
- 6 Deltamuskel
- 7 Trizeps
- 8 Rückenmuskeln
- 9 Gesäßmuskel
- 10 Hintere Oberschenkelmuskeln
- 11 Wadenmuskeln

Fotos: Erich Spiess (alle)

ÜBUNGEN FÜR ARM- UND SCHULTERMUSKULATUR

■ LIEGESTÜTZ

- **Ausgangsstellung:** Liegestützposition mit gestreckten Beinen, Hände unter den Schultern.
- **Ausführung:** gleichmäßiges Beugen und Strecken der Arme



■ UMGEKEHRTE LIEGESTÜTZ

- **Ausgangsstellung:** Stützposition rücklings auf einem Sessel oder einer Bank. Beine bleiben dabei gestreckt.
- **Ausführung:** Position halten und aus den Schultern heraus drücken



■ DOPPELSTOCKSCHUB MIT THERABAND

- **Ausgangsstellung:** Stand mit gegrätschten Beinen und nach vorne gebeugtem Oberkörper auf einer MFT-Platte. Das Theraband in Brusthöhe fixieren, die beiden Enden um die Hände wickeln
- **Ausführung:** gleichmäßiger oder diagonaler Doppelstockschub nach hinten unten



ÜBUNGEN FÜR DIE RUMPF-, RÜCKEN- UND BAUCHMUSKULATUR

■ KÄFERÜBUNG

- **Ausgangsstellung:** Rückenlage, auf einer zusammengerollten Matte liegend. Lendenwirbelsäule sollte am Boden aufliegen.
- **Ausführung:** Diagonales Beugen und Strecken der Arme und Beine



■ STANDWAAGE MIT KURZHANTELN

- **Ausgangsstellung:** Einbeinstand auf der MFT-Platte. Zusätzlich je eine Kurzhantel in der Hand.
- **Ausführung:** Schwungbein zurückstrecken, Oberkörper gleichzeitig nach vorne neigen und Arme nach vorne strecken. Dann wieder gleichzeitig Arme und Beine zum Körperzentrum ziehen und wieder von vorne starten.



■ GANZKÖRPER-STABILISATION

- **Ausgangsstellung:** Unterarmstütz mit gestreckten Beinen, Ellbogen unter den Schultern.
- **Ausführung:** Position stabilisieren und abwechselnd rechtes und linkes Bein heben.



■ SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ

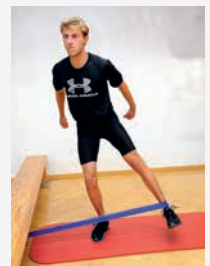
- **Ausgangsstellung:** Seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Beinen, Ellbogen unter der Schulter, oberer Arm am Körper angelegt, Zehen angezogen.
- **Ausführung:** Position stabilisieren und äußeres Bein leicht wegspreizen.



ÜBUNGEN FÜR DIE BEINMUSKULATUR

■ ABDUKTION MIT THERABAND

- **Ausgangsstellung:** Einbeiniger Stand, leicht in die Knie gehen. Theraband um den äußeren Fuß gewickelt.
- **Ausführung:** gestrecktes äußeres Bein maximal abspreizen



■ KNEIEBEUGE AUF INSTABILER UNTERLAGE

- **Ausgangsstellung:** Beidbeiniger Stand auf einer MFT-Platte Ball in Vorhalte
- **Ausführung:** Einleitung der Bewegung über Beckenkip-pung nach vorne (wie Zurücksetzen auf Bank). Knie nicht über die Zehen schieben (weniger Druck auf die Knie).



■ OBERSCHENKELHINTERSEITE

- **Ausgangsstellung:** Ein Bein angewinkelt auf kleiner Erhöhung, Fersen werden auf die Matte gedrückt. Zweites Bein wird in die Luft gehoben. Oberkörper und Arme liegen flach am Boden auf.
- **Ausführung:** Beine bleiben in dieser Position. Becken wird nach oben gehoben und wieder gesenkt.

