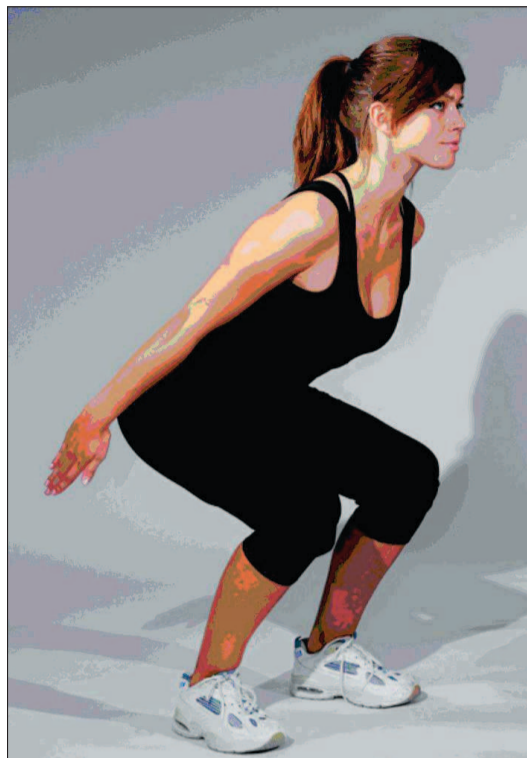


Machen Sie sich locker für die Piste!

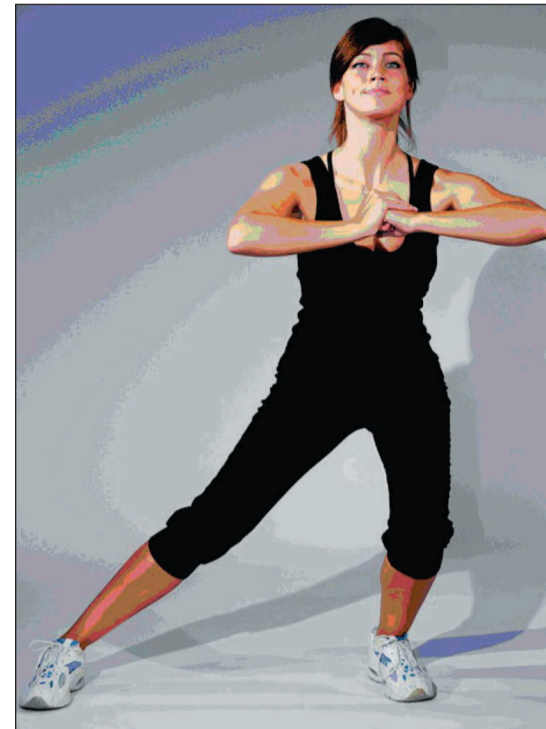
Damit es im Ski-Urlaub kein böses Erwachen gibt: Katharina Seppeler zeigt Übungen zur Kräftigung und für die Beweglichkeit



1. Abfahrtshocke



2. Hip-Lift



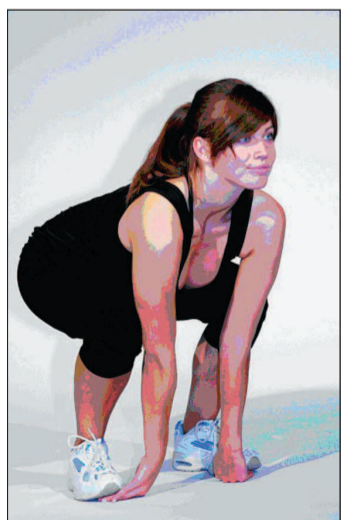
3. Ausfallschritt seitlich



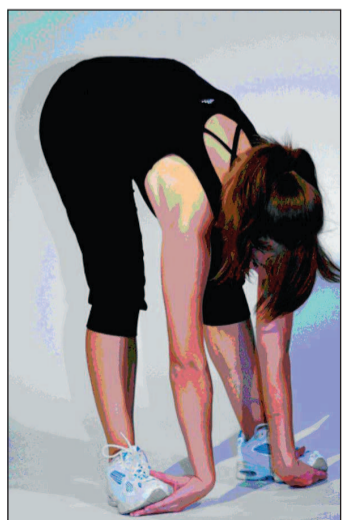
7. Strecksprung



4. Twist-Jump



6. Sumo-Squats



5. Twist: Aus der Kniebeuge dynamisch nach oben gehen und den Oberkörper drehen. Dann wieder in die Knie gehen und zur anderen Seite drehen. 20-mal wiederholen,

VON ROBIN LIPKE

KASSEL. Weihnachten, Silvester, Ferien – für viele Menschen heißt das: ab in die Berge und ab auf die Bretter. Skifahren ist angesagt. Damit das Vergnügen im Schnee nicht zur bösen Überraschung verkommt, demonstriert unser Fitness-Model Katharina Seppeler auf dieser Seite verschiedene Übungen zum Nachahmen, damit Sie gut vorbereitet die Pisten hinunterwedeln können.

Denn Skifahren macht zwar richtig Spaß, aber – und das darf nicht vergessen werden – es ist zuallererst eine Sportart, und zwar eine sehr anspruchsvolle. „Der Körper ist starken und meist ungewohnten Belastungen ausgesetzt“, sagt unser Experte Sascha Seifert vom Therapiezentrum Reha-

med Wilhelmshöhe in Kassel. Das gelte vor allem im Hinblick auf Muskeln und Gelenke, ergänzt der Sportphysiotherapeut.

Und gerade jene, die im Laufe des Jahres eher selten Sport treiben, haben nach kurzer Zeit mit Muskelkater in ihrem Ski-Urlaub zu kämpfen. Aber nicht nur das. „Sie sind auch einer hohen Verletzungsgefahr ausgesetzt“, sagt Seifert. Studien würden belegen, dass die meisten Verletzungen am dritten Tag auftreten, weil dann muskuläre Ermüdung zu Koordinationsproblemen führe. Deshalb sei es wichtig, den Körper auf die Belastungen vorzubereiten.

Mit lustigen Wedelübungen wie zu Rosi Mittermeiers Zeiten habe das Ganze aber nichts mehr zu tun, erklärt Seifert. „Die Skigymnastik hat

sich in den letzten Jahren zu einem richtigen Athletik-Training entwickelt.“ Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Koordination werden dabei geschult. Auf dieser Seite zeigen wir Ihnen einige Übungen – und Sie können sie zu Hause nachmachen.

Auch wenn der Ski-Urlaub bereits in wenigen Tagen ansteht, gilt das Motto: Lieber ein bisschen vorab trainieren als gar nicht. Eine optimale Vorbereitung sollte sich allerdings über mehrere Wochen erstrecken. Laut unserem Experten spricht nichts dagegen, jeden Tag zu trainieren. Es müssten ja nicht alle sieben Übungen gemacht werden. Drei bis vier würden ausreichen.

Und so wird's gemacht

1. Abfahrtshocke: Gehen Sie tief in die Knie, Kniespitzen nicht über die Fußspitzen hinauschieben. Halten Sie die Position so lang wie möglich, wiederholen Sie die Übung zehnmal. Tipp: Mit einer instabilen Unterlage wie Handtuch und Kissen wird die Übung noch realistischer. Trainiert die Muskulatur der unteren Extremitäten und das Gesäß.

2. Hip-Lift: Auf den Rücken legen, heben Sie Hüfte und Rücken an, sodass Sie nur noch auf den Schultern liegen.

Führen Sie ein Bein nach oben. 15 bis 20 Wiederholungen, diesen Satz dreimal wiederholen, Standbein wechseln. Tipp: Zur Koordinationsverbesserung eine Wolldecke unter das Standbein legen. Trainiert die hinteren Oberschenkel, Gesäß und Rücken.

3. Ausfallschritt seitlich: Breitbeinig hinstellen, Knie leicht gebeugt. Schieben Sie Hüfte von der einen zur anderen Seite – den Oberkörper halten Sie aufrecht und mittig in der Balance. Fuß dreht mit, Knie bleibt hinter der Fußspitze. 15 bis 20 Wiederholungen, 2 bis drei Sätze. Dehnt die innere Oberschenkelmuskulatur (gestrecktes Bein), beziehungsweise kräftigt den Bereich.

4. Twist-Jump: Mit kleinen Sprüngen auf der Stelle die Seite wechseln, der Oberkörper bleibt dabei gerade nach vorn ausgerichtet. 1 bis 2 Minuten ausführen. Trainiert die Sprungkraft, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und ist gut für die Elastizität.

5. Twist: Aus der Kniebeuge dynamisch nach oben gehen und den Oberkörper drehen. Dann wieder in die Knie gehen und zur anderen Seite drehen. 20-mal wiederholen,

drei Sätze. Gut für Rumpf, Beine und die für die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

6. Sumo-Squats: Diese Übung wird aus der Hocke gestartet, die Fingerspitzen werden unter die Zehen gelegt. Mit der Kraft der Oberschenkel so weit wie möglich aufrichten. 15 Wiederholungen in drei Sätzen. Dehnt die hintere Oberschenkel- und die Wadenmuskulatur, bzw. kräftigt den vorderen Oberschenkel und das Gesäß.

7. Strecksprung: Aus der Hocke in die Streckung springen. 10 bis 15 Wiederholungen in drei Sätzen. Vorsicht: Untrainierte sollten die Übung erst ab der dritten Woche ausführen. Trainiert Sprungkraft und Elastizität.

Unser Experte

SASCHA SEIFERT (38) ist therapeutischer Leiter des ambulanten Sportrehabilitationszentrums Reha-med Wilhelmshöhe. Der gebürtige Kasseler ist ausgebildeter Osteopath, Heilpraktiker und Sportphysiotherapeut. (red)



Foto: nh



5. Twist

