

# Skigymnastik – einfache Übungen für zu Hause

## Ausrüstung:

Tragen Sie bei der Skigymnastik bequeme Trainingskleidung und passende Turnschuhe. Verwenden Sie als Unterlage eine rutschfeste Trainingsmatte.

Nur wer sich ausreichend vorbereitet, federt unvorhergesehene Bodenwellen gekonnt ab und behält die notwendige Körperspannung auf vereisten Pistenabschnitten – auch am Ende eines Skitags. Diese Übungen helfen Ihnen dabei, Überbelastungen und Stürzen vorzubeugen.

## Aufwärmen

Bringen Sie zu Beginn Kreislauf und Muskeln mit einer mindestens fünfminütigen Aufwärmphase auf Trab:

- Laufen Sie zwei Minuten auf der Stelle und bewegen Sie dabei locker Ihre Arme.
- Verlagern Sie zwei Minuten Ihr Gewicht von Bein zu Bein und heben Sie jeweils das entlastete Knie auf Hüfthöhe an.
- Schließen Sie mit ein bis zwei Minuten Wedelhüpfen ab: Beine zusammen, Knie leicht gebeugt, Schwung aus den Armen holen und seitwärts hin und her hüpfen, als würden Sie eine Piste hinabwedeln.
- Etwa 30 Sekunden Arme und Beine lockern.

## Pausen

Falls Sie bereits eine gute Kondition haben, begrenzen Sie die Pausen zwischen den Durchgängen auf 30 Sekunden. Untrainierte sollten sich dagegen nicht überfordern, sondern die Belastung von Trainingstag zu Trainingstag leicht steigern – und sich erst nach zwei bis drei Wochen an die Übungen für Fortgeschrittene wagen.

## Übung 1: Ausfallschritt

Stabilisiert die Muskulatur rund um Knie und Sprunggelenke:

- Halten Sie Ihren Rücken über die gesamte Übung aufrecht und gerade.
- Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne, sodass der Winkel zwischen vorderem Unter- und Oberschenkel mindestens 90 Grad beträgt. Knie und Sprunggelenk sollten im Lot stehen. Sobald Sie das Knie weiter vor schieben, wird das Gelenk unnötig belastet.
- Das hintere Bein ruht auf der Fußspitze und senkt sich langsam, bis das hintere Knie knapp über dem Boden steht.
- Gegebenenfalls können Sie Ihre Haltung stabilisieren, indem Sie die Hände auf den vorderen Oberschenkel stützen.
- 10–15 Wiederholungen je Seite, insgesamt 2–3 Durchgänge pro Seite, mit je 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen.
- Fortgeschrittene: Verwenden Sie als „Landefläche“ für das vordere Bein ein Ball- oder Therapiekissen mit genoppter Oberfläche.

# Skigymnastik – einfache Übungen für zu Hause

## Übung 2: Abfahrtschocke

Stärkt die Oberschenkelmuskeln:

- Stellen Sie sich schulterbreit hin und gehen Sie langsam in die Hocke, sodass die Knie noch über dem Mittelfuß im Lot stehen.
- Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und strecken Sie die Arme mit leicht gebeugten Ellbogen bequem nach vorne.
- Halten Sie die Hocke etwa 30 bis 40 Sekunden.
- Machen Sie 2–3 Durchgänge.
- Zwischen den Durchgängen je rund 60 Sekunden Pause einlegen und die Beine dabei lockern.
- **Fortgeschrittene:**  
Verlängern Sie den Satz bis auf eine Minute und verlagern Sie das Körpergewicht kontinuierlich von links nach rechts.

## Übung 3: Beckenlift

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Fersen etwa eine Fußlänge vom Gesäß entfernt. Arme ausgestreckt neben dem Körper ablegen.
- Drücken Sie Ihr Becken nach oben, bis Rumpf und Oberschenkel eine Gerade bilden und die Knie etwa 90 Grad abgewinkelt sind. Ziehen Sie nun die Fußspitzen hoch, sodass Sie nur auf den Fersen ruhen.
- Spannen Sie die Gesäßmuskeln am Scheitelpunkt an und halten Sie das Becken ein paar Sekunden oben.

- Senken und heben Sie das Becken mehrmals und versuchen Sie dabei den Rücken Wirbel für Wirbel auf dem Boden abzurollen.
- 15–20 Wiederholungen, 2–3 Durchgänge.
- **Fortgeschrittene:**  
Führen Sie die Übung auf einem Bein aus. Das entlastete Bein strecken Sie aus und halten die Knie parallel zueinander. Sie können den Oberschenkelbeuger zusätzlich belasten, indem Sie den Kniewinkel des Standbeins vergrößern.

## Übung 4: Frontstütz

Kräftigt Schultergürtel, Rumpfmuskulatur und die gesamte Vorderseite:

- Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf die Unterarme. Hände flach auf den Boden. Stellen Sie die Fußspitzen auf.
- Drücken Sie nun Ihren Körper nach oben und halten Sie sich gerade wie ein Brett. Wichtig: Lassen Sie Kopf und Schultern nicht durchhängen, und machen Sie kein Hohlkreuz.
- Etwa 20 Sekunden halten, 2–3 Durchgänge.
- **Fortgeschrittene:**  
Verlagern Sie abwechselnd das Gewicht auf ein Bein und heben Sie das entlastete Bein im gestreckten Zustand wenige Zentimeter über dem Boden.

# Skigymnastik – einfache Übungen für zu Hause

## Übung 5: Fersenstütz/Brücke

Das Gegenstück zum Frontstütz stärkt Schultergürtel und die rückwärtige Muskulatur:

- Legen Sie sich auf den Rücken und stützen Sie sich mit den Unterarmen ab.
- Strecken Sie den Körper, sodass Ihr Kopf, Rumpf und Beine eine Gerade bilden. Das Gewicht ruht nur auf den Fersen und Unterarmen. Wichtig: Normal atmen und Schultern nicht durchhängen lassen.
- Etwa 20 Sekunden halten, 2–3 Durchgänge.
- **Fortgeschrittene:**  
Verlagern Sie abwechselnd das Gewicht auf ein Bein und heben Sie das entlastete Bein im gestreckten Zustand wenige Zentimeter über dem Boden. Alternativ können Sie sich auf die Handflächen statt die Unterarme aufstützen und die Arme leicht beugen. Dafür benötigen Sie jedoch einen kräftigen Trizeps.

## Übung 6: Acht schreiben

Trainiert Balance und Koordinationsvermögen:

- Stützen Sie die Arme auf Ihre Hüften und stellen Sie sich auf ein Bein.
- Heben Sie einen Fuß etwas vom Boden und schreiben Sie mit dem gestreckten Bein wiederholt eine liegende Acht in die Luft.
- Wechseln Sie nach etwa 30 Sekunden das Standbein, 2–3 Durchgänge pro Bein.
- **Fortgeschrittene:**  
Stellen Sie sich auf ein Wackelkissen oder schließen Sie zusätzlich die Augen.

## Abkühlen

Planen Sie am Ende des Trainings eine mindestens fünfminütige Abkühlphase ein, bei der Sie nur noch leichte Lockerungsübungen machen oder kurz auf Ihrer Hausstrecke walken.