



Fit in den Wintersport!

Für viele Menschen ist der Skiurlaub der Höhepunkt des Jahres!

Dazu bietet sich eine gute Vorbereitung auf den Skiurlaub an, bei der Sie Beweglichkeit und Koordination trainieren und somit verletzungsfrei aus dem Wintersport zurück kehren.

Nachfolgend haben wir für Sie 5 Skigymnastik-Übungen zusammengestellt, die – regelmäßig trainiert – eine gute Vorbereitung auf Ihren Urlaub sind.

Sie können aber auch gerne einen persönlichen Trainingstermin bei uns in der Praxis vereinbaren. Wir stellen für Sie gerne ein individuelles Präventionsprogramm für Ihre Sportart zusammen und helfen Ihnen bei der Umsetzung. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.

Stefanie Grueter und Team

Praxis für Physiotherapie

Stefanie Grueter
Wallrafplatz 9
50667 Köln
Tel.: 0221 -25 77 4 77

1. Übung

Wedelhüpfen

Aufwärmübung:
Skistock oder Besenstiel
vertikal auf den Boden legen
und mit geschlossenen Füßen
über den Stock springen für
ca. 30 Sekunden

3 Wiederholungen





2. Übung

Schußabfahrt

Beine hüftbreit auseinander, tief in die Hocke gehen und dort für ca. 30 Sekunden in der Hocke bleiben.

3 Wiederholungen



3. Übung

Armstrecker

Rücklings an einen Stuhl stellen, in die Hocke gehen, Knie ca. 90 Grad gebeugt und die Hände schulterbreit auf dem Stuhl abstützen. Diese Position halten.

Oder für Fortgeschrittene: den Körper mit der Kraft der Arme dynamisch auf- und abbewegen. Rücken dabei gerade halten.

Position ca. 20 Sekunden halten oder 15 Wiederholungen zu 3 Sätzen.





4. Übung

Brücke bauen

Mit dem Rücken flach auf einer Unterlage/ Boden legen, Füße hüftbreit aufstellen, dann die Knie anbeugen ca. 90 Grad, Arme seitlich neben den Körper legen. Den unteren Rücken mit der Lendenwirbelsäule auf die Unterlage/Boden drücken, diese Stellung halten und dabei das Gesäß vom Boden abheben. 30 Sekunden halten

3 Wiederholungen

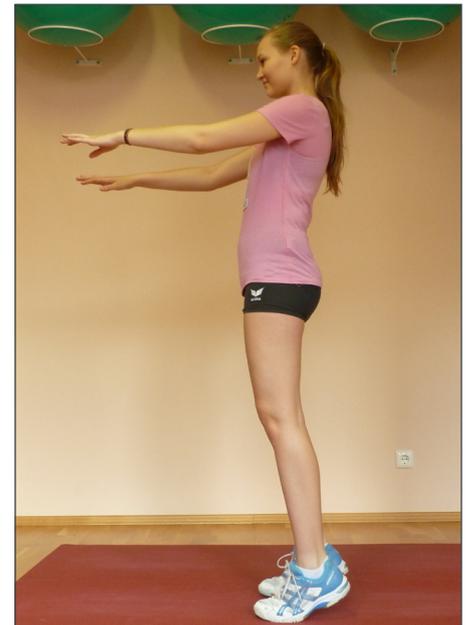


5. Übung

Zehenstand

Gerade hinstellen, Füße hüftbreit auseinander, Arme gestreckt vor den Körper neben. Mit fast gestreckten Knie auf die Zehen stellen, Bauch dabei anspannen und den Rücken aufrecht halten. 30 Sekunden halten

7-10 Wiederholungen



Wenn Sie diese Übungen in Vorbereitung auf Ihren Wintersport VORHER regelmäßig täglich durchführen, bereiten Sie sich auf die sportliche Belastung vor und reduzieren das Verletzungsrisiko! Selbstverständlich dürfen Sie diese Übungen aber auch ohne einen Wintersport zur täglichen Gymnastik durchführen !!

Viel Vergnügen bei den Übungen, einen gesunden und erholsamen Skiurlaub wünscht Ihnen Ihr Praxisteam Stefanie Grueter