

Fit zum Pistenritt

Mit einfachen Übungen rüsten Sie sich für die weiße Pracht. Ex-Skiprofi Michaela Dorfmeister zeigt gemeinsam mit Tochter Lea exklusiv für GESUND&LEBEN einige Übungen, wie es geht.



1 Einbeinig vorwärts springen, während der Partner das andere Bein zurück hält, dann Wechsel. 20 Sprünge pro Bein

Kaum fällt der erste Schnee, ist sie schon wieder da, die Lust auf kurze und lange Schwünge, auf Tiefschnee, Buckelpiste, Slopestyle und Co. Dann kann die erste Ausfahrt auf ein oder zwei Brettern nicht mehr früh genug kommen. Bevor es jedoch das erste Mal mit dem Lift bergauf geht, sollte man sich auch körperlich auf die ungewohnten Belastungen vorbereiten. Und jetzt ist der richtige Zeitpunkt, damit zu beginnen, am besten zwei bis drei Mal pro Woche.

Für Jung & Alt

Die zweifache Olympiasiegerin und zweimalige Weltmeisterin Michaela Dorfmeister zeigt mit ihrer Tochter Lea einige Übungen für zu Hause, die Ihnen helfen, die Talfahrten garantiert sicherer und mit noch mehr Freude zu bewältigen. Die sportbegeisterte Fünfjährige steht natürlich selbst auch schon auf den Skiern.

Die Übungen sind für Jung oder Alt gleichermaßen geeignet. Das in Purgstall wohnhafte ehemalige Ski-Ass, das nun, nach dem Ende seiner aktiven Karriere, Skitage veranstaltet und für die Kronen Zeitung als Kolumnistin tätig ist, erklärt: „Skigymanstik ist sehr sinnvoll, weil sie das Verletzungsrisiko deutlich verringert. Wenn man sie gemeinsam mit Kindern macht, dann fördern die Übungen sogar noch die Gemeinschaft. So werden alle fit und auch der Spaß kommt nicht zu kurz!“

Vier Schritte zum Übungserfolg

Die von Michi Dorfmeister und Stefan Grubhofer von Sportland Niederösterreich für das Magazin GESUND&LEBEN erarbeiteten Übungen

gliedern sich in vier Teile: Auf dem Programm stehen Aufwärmen, Kräftigung, Koordination und Entspannung. Alle Übungen sind als Partner-Übungen (Eltern-Kind) konzipiert.

Am Beginn der Übungstätigkeit steht das Aufwärmprogramm. Mit einfachen Übungen bringt man den Kreislauf in Schwung und die Muskulatur auf Touren. „Dadurch kommt man auf Betriebstemperatur und auch die Muskulatur wird auf die Belastungen vorbereitet“, erläutert Grubhofer die Wichtigkeit des Warm-ups. Darauf folgt die Kräftigung der Muskulatur: Denn starke Muskeln sichern den Pistenpaß und helfen, sich vor Verletzungen zu schützen. Anschließend runden Koordinationsübungen das Programm ab. Zum Abschluss des Trainings soll der Körper wieder zur Ruhe kommen. Für Kinder gibt es einige spezielle Übungen.

Jetzt beginnen!

Wer bereits jetzt mit dem Training beginnt und die Übungen regelmäßig und mehrmals pro Woche durchführt, der hat seinen Körper bestens für den Wintersport vorbereitet. „Es ist nicht notwendig, immer alle hier gezeigten Übungen zu machen“, erklärt Sportland-Projektleiter Grubhofer. „Wichtig ist aber, dass man die Belastung stetig erhöht. Bei Kindern reicht zu Beginn oft eine Viertelstunde, bei Erwachsenen sollten es schon zumindest 25 Minuten sein.“ Und Michi Dorfmeister ergänzt: „Es kommt immer darauf an, in welchem Fitnesszustand sich jemand befindet. Nach den Übungen sollte man jedenfalls spüren, dass man sich körperlich betätigt hat.“

PETER FÜHRER ■

FOTOS: © WEINFRANZ

Aufwärmen

2 Bockspringen: Partner A befindet sich in der Hocke, während Partner B über ihn springt. 20 Wiederholungen im Wechsel. Bei kleineren Kindern nicht aufstützen! Jüngere Kinder dürfen auch zwischen den Beinen der Eltern durchkrabbeln.



3 Schrittwechselsprünge mit gegenseitigem Abklatschen. Wichtig: Hände und Beine bewegen sich gegengleich. Dauer: 1–2 Minuten

4 Hindernislauf: Möbelstücke und sonstige Einrichtungsgegenstände als Hindernisse verwenden. Dauer: nach eigenem Ermessen



Kräftigung



1 Kniehebellauf gegen die Hände des hockenden Partners: Partner A in der Hocke streckt die Hände nach vorne, während Partner B im Kniehebellauf mit den Knien gegen die Hände des hockenden Partners A drückt. Dauer: jeweils 1–2 Minuten



3 Übung für den Rücken: Beide Partner überreichen sich auf dem Bauch liegend abwechselnd einen Gegenstand und ziehen diesen jeweils zur Brust. Kräftigung der Rückenmuskulatur. Den Gegenstand 20 Mal hin- und hergeben



4 Fersen anziehen mit Gegendruck: Partner A liegt flach am Bauch und zieht die Ferse zum Gesäß. Partner B drückt die Ferse dabei leicht nach unten. Kräftigung des hinteren Oberschenkels. Dauer: je Bein ca. 30 Sekunden



2 Hocke mit gegenseitigem Anhalten: Die beiden Partner bewegen den Oberkörper bei gegenseitiger Stützung von links nach rechts. Kräftigung des vorderen Oberschenkels. Dauer: 1–2 Minuten

5 Scheibenwischer: Partner A liegt auf dem Rücken, streckt die Beine senkrecht nach oben. Partner B stellt sich über den Kopf von Partner A und stößt die Beine abwechselnd nach links und rechts. Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur. Dauer: Die Beine zumindest je acht Mal zu jeder Seite und nach vorne bewegen.





Koordination



1 Bein- und Armschwingen. Beide Partner schwingen abwechselnd und gegengleich Arme und Beine. Variation: Arme und Beine derselben Seite schwingen. Erst links, dann rechts. Dauer: 1 Minute



2 Spiegeln. Partner A gibt Bewegungen vor, die Partner B nachmachen muss. Variation: Partner B spiegelt nicht, sondern reagiert gegengleich. Dauer: 2 Minuten je Partner

6 Becken heben mit Gewicht: Ideale Übung für Familien. Ein Kind sitzt auf dem Bauch des übenden Partners. Nun wird das Becken kurz angehoben und langsam wieder gesenkt. Kräftigung der Becken und Gesäßmuskulatur. 20 Wiederholungen



7 Partner-Radfahren: Beide Partner liegen gegenüber auf dem Rücken, stützen sich gegenseitig mit den Füßen und „fahren Rad“. Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur. Dauer: 2 Minuten



8 Liegestütz mit Abklatschen: Ausgangsstellung je nach körperlicher Fitness: Liegestütz, Damenliegestütz oder Bankstellung. Nach jedem Liegestütz wird mit dem Partner abgeklatscht. Kräftigung der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur. Dauer: zweimal 12 Übungen

SPORT.LAND. 

bewegt. begeistert. gewinnt.

www.sportlandnoe.at



Unsere Sponsoring-Partner im Spitzensport:

ERGO

Raiffeisen
Meine Bank



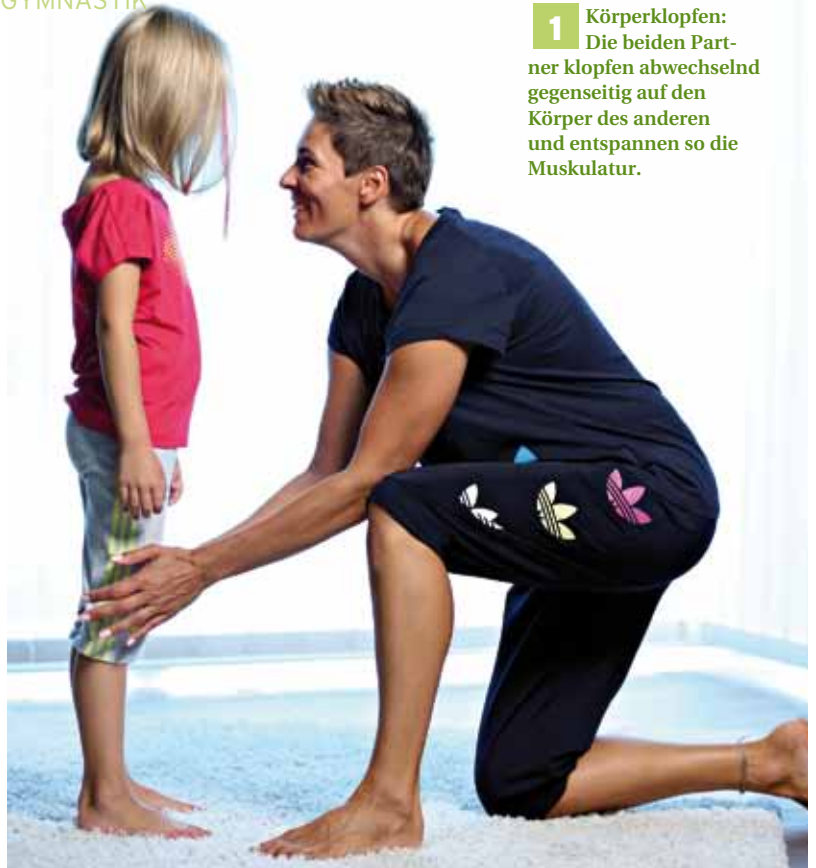
Die Niederösterreichische
Versicherung

Entspannung



2 Denkmal: Beide Partner stellen sich zusammen, atmen bei geschlossenen Augen tief durch und entspannen. Dauer: 1 Minute

3 Traumreise: Speziell für Kinder. Partner A erzählt eine Geschichte, während das Kind bei geschlossenen Augen entspannen kann.



1 Körperklopfen: Die beiden Partner klopfen abwechselnd gegenseitig auf den Körper des anderen und entspannen so die Muskulatur.



4 Progressive Muskelrelaxation: Zu Beginn liegen beide entspannt auf dem Boden. Mit den Zehen beginnend langsam bis zum Kopf alle oder nur einzelne Muskelgruppen anspannen und für 7 Sekunden gespannt halten. Danach die Spannung lösen