

Übungen zur Skivorbereitung

Wadenheber

DYNAMISCH | KRAFT | WADENMUSKULATUR

- Mit Vorderfuss auf Treppenstufe stellen, Fersen ragen über den Absatz hinaus
- Fersen nach oben drücken
- Fussgelenk und Kniegelenk dabei stabil halten (Füsse nicht ein- oder ausdrehen)



01



02

Kniebeuge (ohne Gewicht)

DYNAMISCH | KRAFT | QUADRIZEPS & GLUTEALMUSKULATUR

- Schulterbreit aufstellen, Blick nach vorne richten
- In die Kniebeuge gehen, dabei den Rücken gerade halten
- Das Gewicht auf beiden Beinen und Füßen gleichmässig verteilen
- Diese Position ein paar Sekunden halten und danach wieder aufrichten

LEVEL 1

ÜBUNGEN ZUR SKIVORBEREITUNG



03

Beinheben nach hinten

DYNAMISCH | KRAFT | GLUTEALMUSKULATUR

- Einbeinstand leicht gebeugt
- Anderes Bein gestreckt nach hinten bewegen
- Dabei den Oberkörper in gleicher aufrechter Position halten

04



TIPP: BECKEN NICHT ABKIPPEN UND NICHT INS HOHLKREUZ FALLEN

Hüftheben

STATISCH | STABILITÄT |
GLUTEAL- & RÜCKENMUSKULATUR

- Auf dem Rücken liegend Beine aufstellen (ca. 1 Armlänge entfernt)
- Becken anheben
- Oberschenkel, Becken und Rücken in einer Linie

DYNAMISCH

- Gleiche Ausgangsposition wie oben
- Becken anheben
- Bein vom Boden abheben, Knie zur Brust bewegen (90°)
- Bein wieder abstellen