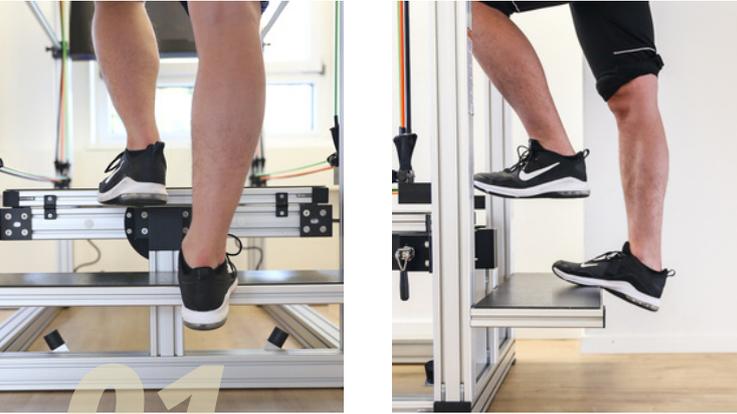


Übungen zur Skivorbereitung



Fersensenken

DYNAMISCH | KRAFT | WADENMUSKULATUR

- Mit Vorderfuss auf Treppenstufe stellen, Fersen ragen über den Absatz hinaus
- Ferse nach unten senken (mit beiden Beinen oder jedes Bein separat)
- Fussgelenk und Kniegelenk stabil halten (Füsse nicht ein- oder ausdrehen)

Kniebeuge (mit 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



TIPP: ENTWEDER MIT 2 KURZHANTELN ODER EINER LANGHANTEL DURCHFÜHREN

LEVEL 2

ÜBUNGEN ZUR SKIVORBEREITUNG



Beinheben nach hinten (mit Mini-Band)

DYNAMISCH | KRAFT | GLUTEALMUSKULATUR

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



Standwaage

DYNAMISCH | STABILITÄT | RÜCKEN- UND BAUCHMUSKULATUR

- Auf ein Bein stellen, das andere Bein leicht angewinkelt in der Luft halten, Arme entlang des Oberkörpers, was Standbein leicht gebeugt
- Körper in Waagerechte bringen, während das eine Bein nach hinten geht

TIPP: BECKENPOSITION KONTROLLIEREN (EINE HAND FLACH AUF DEM UNTEREN RÜCKEN PLATZIEREN). BECKEN NICHT ZUR SEITE ABKIPPEN UND KEIN HOLKREUZ