

# Ski Fit



 **Download**

Unter [www.trainer-magazine.com](http://www.trainer-magazine.com) findet ihr den Artikel zum Runterladen.

**Benutzername:** **trainer1**  
**Passwort:** **trend**

## Top in Form auf der Piste!

Mit guter Kondition, ausgezeichneter Koordination und optimaler Kraft mehr Spaß und Sicherheit auf den Brettern. Heiko Czichoschewski stellt die richtigen Übungen vor.

**S**trahlend blauer Himmel, Sonnenschein und ein super Schnee in den Bergen. Da hält es keinen Skifahrer, Snowboarder oder Langläufer von den Brettern fern und es geht mit viel Spaß und Elan ab auf die Piste. Doch vielen Saisonskifahrern schlägt schon nach wenigen Abfahrten das Herz bis zum Hals, die Beine zittern und sie fühlen sich vollkommen „plattgefahren“. Ein deutliches Zeichen, dass es an der Grundlagenausdauer sowie an Muskelkraft fehlt.

### Skigymnastik muss nicht langweilig sein

Rechtzeitig zu Beginn der Skisaison sollten sich begeisterte Wintersportler ganz gezielt auf das Skifahren vorbereiten. Vor der ersten Abfahrt sollte man sich mindestens zwei Monate mit Hilfe einer speziellen Skigymnastik für die Piste fit machen.

Leider hat die Skigymnastik immer noch den Beigeschmack von

„Konditionsgebolze“ und stumpfem Wiederholen von monotonen Bewegungen. Skigymnastik muss aber nicht langweilig sein. Modern verpackt, wird aus der eingestaubten Skigymnastik ein effektives Herz-Kreislauf-, Kraft-, Balance- und Flexibilitätstraining für Skifahrer, Snowboarder oder einfach für alle, die wieder fit werden möchten.

**Heiko Czichoschewski** | arbeitet schon seit über zehn Jahren im Fitness- und Gesundheitssektor in den Bereichen Gruppentraining, Organisation und Management. Seit 1998 leitet der Experte für Skigymnastik aus München das von ihm gegründete College „More to Move on“. Infos: [www.moretomoveon.de](http://www.moretomoveon.de)



### SEMINARE ZU SKI FIT

- ▶ **Ski Fit 1**  
Pur (Grundlagen und Übungen für Einsteiger)
- ▶ **Ski Fit 2**  
Variationen (Übungen auf mittlerem bis fortgeschrittenem Niveau)
- ▶ **Ski Fit 3**  
Zirkel (Zirkeltraining)
- ▶ **Ski Fit 4**  
Spezial (Spezielle Übungen für Snowboarder und Langläufer)

Infos: [moretomoveon@yahoo.de](mailto:moretomoveon@yahoo.de)

## Übungsbeispiel 1

### BALANCE-PENDEL

#### Spezielle Übung für Snowboarder.

Die Beine sind hüftbreit geöffnet und die Knie leicht gebeugt. Ihre Unterarme winkeln Sie eng am Körper an. Verlagern Sie nun das Gewicht auf das rechte Bein, den Oberkörper nehmen Sie dabei mit. Das linke Bein wird zur Seite gehoben. Ein paar Sekunden halten und zurück in die Ausgangsposition gehen. Danach das Ganze auf der linken Seite wiederholen.

Ca. 4–6-mal pro Seite wiederholen.

Ziel: fördert das Gleichgewicht.



## Übungsbeispiel 2

### POWER LEGS

#### Spezielle Übung für Snowboarder.

Weit geöffnete Standposition, Knie leicht gebeugt. Die Unterarme parallel zum Boden auf Brusthöhe halten. Stellen Sie sich nun auf die Zehen und halten Sie diese Position für einige Sekunden. Rollen Sie den Fuß nun so ab, dass Sie auf den Fersen stehen; wieder einige Sekunden halten, danach wieder zurück auf die Zehen.

Ca. 15–20-mal wiederholen.

Ziel: kräftigt die Waden und Füße.



Sicherlich ist Ski Fit keine Schongymnastik, aber mittlerweile sind die speziellen und vielfältigen Ski Fit-Übungszusammenstellungen so ausgeklügelt, dass auch Wellness- und Präventionselemente in den Kursen enthalten sind.

#### Vorteile von Ski Fit:

- ▶ Verbesserung der Herz-Kreislauf-Kapazität,
- ▶ Kraftgewinn,
- ▶ Verbesserung der Körperhaltung,
- ▶ Förderung der Koordination,
- ▶ Erhöhung des Stoffwechsels und des Energiehaushaltes,
- ▶ Verringerung des Verletzungsrisikos beim Wintersport,
- ▶ Vorbeugung gegen Osteoporose,
- ▶ Verbesserung der Dehnfähigkeit,

- ▶ Vorbeugung und Verbesserung von Gewebeschwäche,
- ▶ mehr Spaß am Wintersport.

#### Allgemeine Sicherheitshinweise

Bei der Auswahl der Übungen sollte der Fitnesslevel der Teilnehmer ausschlaggebend sein. Die vorherige Absprache mit einem Arzt ist bei Schwangeren und Personen mit Krankheiten auf jeden Fall ratsam. Zur Belastungskontrolle während des Trainings ist ein Herzfrequenzmesser empfehlenswert. Um im optimalen Bereich zu trainieren, sollte die Herzfrequenz zwischen 65% und 85% des Maximalwertes (ca. 220 – Lebensalter bzw. Werte aus

einer Leistungsdiagnostik) liegen.

Um rückenschonend und effektiv trainieren zu können, sind eine aufrechte Haltung und eine Spannung in der Bauchmuskulatur (Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen) notwendig. Außerdem ist der Hinweis an die Teilnehmer immer wichtig, dass die Gelenke nie vollständig gestreckt werden sollen, sondern die Muskulatur die Bewegung begrenzt.

#### Tipps für die Stunde

Musik motiviert sehr stark und kann außerdem noch gezielt zur Rhythmi-

### Übungsbeispiel 3

## ABFAHRTSHOCKE

In der hüftbreiten Position beugen Sie die Beine, bis Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Die Knie positionieren Sie hinter den Fußspitzen, das Körpergewicht liegt auf den Fersen. Verlagern Sie nun das Gewicht von einer Seite zur anderen. Während der Gewichtsverlagerung wippen Sie leicht.

Ca. 1–3 Minuten lang wiederholen.

Ziel: Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.



### Übungsbeispiel 4

## 8ER-KREISE

Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein, dabei bleibt das Knie leicht gebeugt. Das andere Bein ist nach vorne diagonal zum Boden ausgestreckt und malt 8er-Kreise.

Ca. 1 Minute pro Seite.

Ziel: fördert das Gleichgewicht und die Koordination.



### Übungsbeispiel 5

## SEITSTÜTZ ÜBER KREUZ

**Spezielle Übung für Langläufer.**

Begeben Sie sich in die Seitstützposition, mit Ihrem Unterarm stützen Sie Ihren Körper ab und bilden eine stabile Diagonale vom Scheitel bis zur Sohle. Ziehen Sie nun das untere Knie zum Körper ran, anschließend nehmen Sie noch den oberen angewinkelten Arm dazu und führen gleichzeitig Ellbogen und Knie zusammen und wieder auseinander.

Ca. 15–20-mal pro Seite wiederholen.

Ziel: Ganzkörperkräftigung.



sierung eingesetzt werden. Dabei ist eine Geschwindigkeit von 110–130 BpM für die Kräftigungsübungen empfehlenswert, für den Ausdauerteil sollte das Tempo zwischen 135 und 150 BpM liegen. Trainieren Sie Ihre Teilnehmer abwechslungsreich und wohl dosiert. Ein abwechslungsreiches Training beeinflusst die Fitness positiv. Die Dosierung ist stark abhängig vom Fitnesszustand Ihrer Teilnehmer. Es ist empfehlenswert, zu allen Übungen Variationen anzubieten (verschiedene Leistungsstufen), da sich in solchen Kursen meist Menschen aller Fitnesslevel zusammenfinden.

**Kursaufbau.** Eine ausgewogene Ski Fit-Stunde besteht aus Aufwärmen, Herz-Kreislauf-Training, Cool

down, Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen, Kräftigungen und Dehnungen. Das Stundenformat kann vielfältig gestaltet werden, z.B. als Segmenttraining in Kondition und Kraft eingeteilt oder als Intervall- bzw. Zirkeltraining. Auch der Einsatz von Hilfsmitteln, wie z.B. Step, Theraband, Handgewichten etc., lässt das Ski Fit-Training immer wieder neu erscheinen. Da der Bewegungsablauf und die körperliche Belastung beim

Snowboarden und Skifahren teilweise anders sind, können in den Kursen auch spezielle Übungen für Snowboarder eingebaut werden.

## Übungsbeispiel 6

### PENDELSPRUNG

Mit geschlossenen Beinen springen Sie von einer Seite zur anderen. Achten Sie darauf, dass die Sprünge beim Landen abgefedert werden und der Oberkörper stabil bleibt (auf Bauchspannung achten!). Die Intensität können Sie mit einem größeren Bewegungsradius steigern.

Variation: Schwieriger wird die Bewegung, wenn Sie sich einen kleinen Ball zwischen die Beine klemmen.

Ca. 1–3 Minuten lang wiederholen.

Ziel: verbessert die Koordination und Kondition.



## Übungsbeispiel 7

### SIDE-HEEL-TOE-MOVE



Nehmen Sie eine weit geöffnete Beinposition ein. Das Gewicht verlagern Sie nun abwechselnd von rechts nach links und umgekehrt. Beim Wechsel von einer Seite auf die andere bauen Sie eine Hoch-Tief-Bewegung mit ein. Variation 1: Sie können den Schwierigkeitsgrad dieser Übungen erhöhen, wenn Sie die Augen schließen.

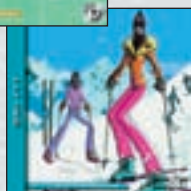
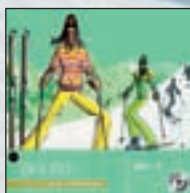
Variation 2: Wenn Sie bei dieser Bewegung Ihr Gewicht mehr auf die Ballen verlagern, erreichen Sie beim Training gezielt die Oberschenkelmuskulatur. Die Gesäßmuskulatur wird ganz speziell trainiert, wenn Sie das Gewicht auf die Fersen verlagern.

Ca. 15–20-mal pro Seite wiederholen.

Ziel: kräftigt die Beinmuskulatur.

### CD-TIPP

In Zusammenarbeit mit „Move-Ya!“ hat Heiko Czichoschewski zwei spezielle Ski Fit-CDs zusammengestellt. Die motivierende Musikauswahl und die Aufteilung der CD in einen Konditions- und Kräftigungsteil bieten eine Vielzahl an Einsatzmöglichkeiten. Mit diesen CDs unterstreichen Sie Ihren professionellen Unterricht. Infos: [www.move-ya.com](http://www.move-ya.com)



## Das IST-Studieninstitut –

ein herausragender Trainer für Deine Karriere!

### Berufsbegleitende Ausbildungen

- ▶ anerkannt
- ▶ praxisnah
- ▶ professionell
- ▶ aktuell
- ▶ individuell

Hochwertige Qualifikationen  
Lizenzen – Diplome – IHK-Abschlüsse

für alle Bereiche in Fitness & Wellness  
Trainingsfläche – Kursbereich – Management

Jetzt neu:  
IndoorCycling  
PowerYoga

Bildung,  
die bewegt



Überzeuge Dich selbst!

Broschüre mit umfassendem Ausbildungsangebot  
kostenfrei unter  
Tel. 0800 / 478 0800  
oder [www.ist.de](http://www.ist.de)