



Skifit-Trainingsprogramm

10 Minuten täglich für den optimalen Einstieg in die Skisaison

Biathlon-Juniorenweltmeisterin **Juliane Döll** aus dem [formula] Müller-Wohlfahrt Sports Team zeigt vier einfache Übungen für eine gute Grundfitness zum Winteranfang. Zehn Minuten täglich reichen aus, um auf der Piste von Anfang an rasant durchzustarten.

Los geht's mit Stretching (Übungen 1 und 2): Besonders wichtig beim Stretching ist die richtige Atemtechnik, das heißt: ruhig ein- und ausatmen, nicht

die Luft anhalten. Übung 3 trainiert nicht nur die Bauchmuskeln, sondern stabilisiert auch das Becken und damit die Wirbelsäule. Übung 4 kräftigt

die seitliche Rumpfmuskulatur, denn die ist besonders wichtig für alle, die beim Ski-Carving noch rasantere Bögen drehen möchten.

1 Dehnung der Schulter

Arme nach hinten und die Finger verschränken. Jetzt Arme strecken und so weit wie möglich nach oben führen. In dieser Position 8 bis 10 Sekunden halten. **5 Wiederholungen, dazwischen jeweils kurze Pausen.**



2 Dehnung der Oberschenkelrückseite

Rechtes Bein gestreckt nach vorne. Nun mit dem Oberkörper leicht nach vorne bewegen und dabei versuchen, eine leichte Hohlkreuz-Stellung einzunehmen. Das Körpergewicht so weit wie möglich nach vorne verlagern, aber keinen Buckel machen! Das andere Knie beugen und 8 bis 10 Sekunden lang in gebeugter Stellung halten. **5 Wiederholungen mit jedem Bein.**



3 Kräftigung der Bauchmuskulatur

Auf den Rücken legen. Knie anwinkeln. Fußspitzen hochziehen und dabei Fersen gegen den Boden drücken. Hände hinter den Kopf, nach oben schauen und mit den Schultern vom Boden abheben. 10 Sekunden halten und Lendenwirbelsäule flach am Boden lassen. **10 Wiederholungen.**



4 Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Seitlich hinlegen und mit dem unteren Unterarm am Boden abstützen. Jetzt die Hüfte heben – so weit, dass der Körper durch Anspannung der Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur eine Linie bildet. Position 10 Sekunden halten. **10 Wiederholungen pro Seite.**

