

# GET READY FOR SKIING TRAININGSPROGRAMM

FÜR DETAILLIERTE INSTRUKTIONEN BITTE UNSERE TRAININGSVIDEOS AUF ATOMIC.COM ANSCHAUEN



## VIDEO 1: BEINKRAFT

### ÜBUNG 1: SQUATS

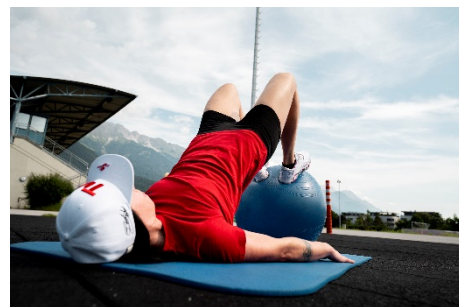
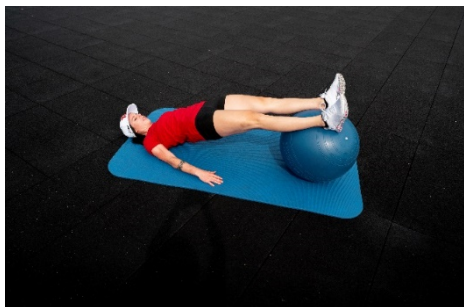


Beschreibung: Hüft- bis schulterbreiter Stand; satter Sohlenstand; beide Fersen bleiben auf dem Boden; gerader Rücken; absetzen in die Hocke, bis Hüft- und Kniegelenk sich auf einer Höhe befinden; wieder hochdrücken in Ausgangsposition.

Wiederholungen: 4 Serien á 15 Wiederholungen

Wirkungsweise für den Winter: Die Übung stärkt die Muskulatur der Oberschenkelvorderseite; Diese Muskelgruppe ist beim Skifahren mitunter die am meisten beanspruchte Muskulatur.

### ÜBUNG 2: LEG CURLS



Beschreibung: Beide Beine auf dem Pezziball ablegen; Sprunggelenk, Hüfte und Schulter bilden eine Linie; Anziehen der Beine und gleichzeitiges Anheben des Beckens; Position für 1 Sekunden halten; anschließend Beine wieder langsam strecken bis in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 4 Serien á 12 Wiederholungen

Wirkungsweise für den Winter: Eine gut ausgebildete Muskulatur der Oberschenkelhinterseite dient vor allem zur Vorbeugung von Knieverletzungen. Ist das Verhältnis von Oberschenkelvorderseite zu Oberschenkelhinterseite nicht ausgeglichen, kommt es nachweislich häufiger zu Verletzungen des vorderen Kreuzbandes.

# GET READY FOR SKIING TRAININGSPROGRAMM

FÜR DETAILIERTE INSTRUKTIONEN BITTE UNSERE TRAININGSVIDEOS AUF [ATOMIC.COM](https://atomic.com) ANSCHAUEN



## ÜBUNG 3: MONSTERWALKS



**Beschreibung:** Lege dir ein Mini Band um deine Unterschenkel; Bringe das Band durch nach außen drücken der Knie auf Spannung und mache kleine und rhythmische Schritte zur Seite und versuche dabei ständig die Spannung auf dem Mini Band aufrecht zu halten.

**Wiederholungen:** 4 Serien á 20 Schritte pro Seite

**Wirkungsweise für den Winter:** Die Gesäßmuskulatur ist insofern wichtig für den Winter, da sie für die Stabilität der Beinachse mit verantwortlich ist, welche fürs Skifahren sehr entscheidend ist.

# GET READY FOR SKIING TRAININGSPROGRAMM

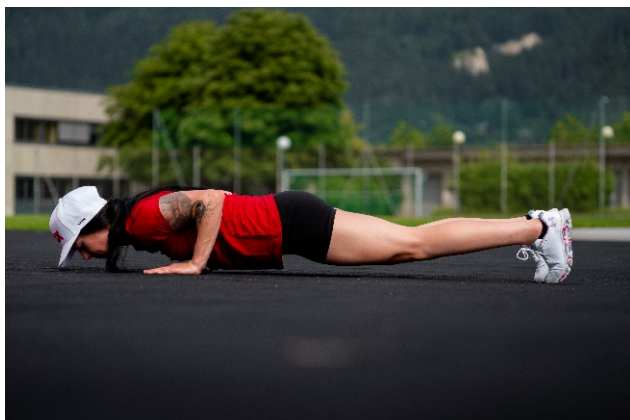
FÜR DETAILIERTE INSTRUKTIONEN BITTE UNSERE TRAININGSVIDEOS AUF ATOMIC.COM ANSCHAUEN



## VIDEO 2: KRÄFTIGUNG DES OBERKÖRPERS

Wirkungsweise für den Winter: Während des Skifahrens wirken nicht nur auf die Beine außerordentlich hohe Kräfte, sondern auch auf den Oberkörper. Um diesen Kräften entgegenwirken zu können ist es notwendig, ein gutes Kraftniveau aufzubauen. Immer wieder spricht man von der Fähigkeit, den Oberkörper während des Fahrens stabil zu halten. Um das zu schaffen, ist ein entsprechend hohes Maß an Kraft im Oberkörper erforderlich.

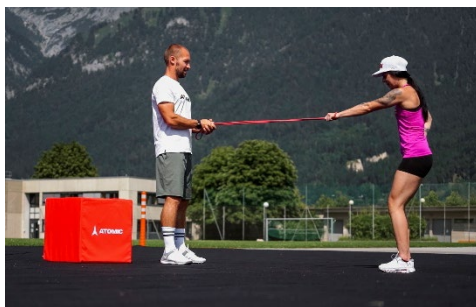
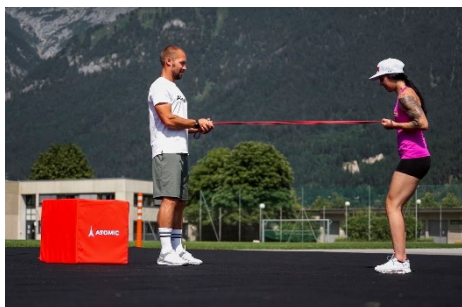
### ÜBUNG 1: PUSH UP + SHOULDER TAP



Beschreibung: Du beginnst im Liegestütz und absolvierst eine Wiederholung. Dabei versuchst du, deine Hände genau unter deinen Schultern zu platzieren. Von der Seite betrachtet, sollten Sprung-, Hüft- und Kniegelenk eine saubere Linie bilden; gehe nach unten, bis deine Nase den Boden (fast) berührt. Anschließend drückst du dich wieder hoch. Wieder in der Ausgangsposition angekommen, tippst du mit deiner linken Hand auf deine rechte Schulter und setzt die Hand dann wieder auf den Boden. Danach wiederholst du das mit der rechten Hand zur linken Schulter. Du sollst dabei versuchen, deinen Körper so stabil wie möglich zu halten.

Wiederholungen: 3 Serien á 10 Wiederholungen

### ÜBUNG 2: STANDING SINGLE ARM ROWS MIT SUPERBAND



Beschreibung: Du stehst in aufrechter Position und greifst das Superband mit einer Hand. Das Band sollte so platziert sein, dass es sich in etwa auf Schulterhöhe befindet. In der Ausgangsposition zeigt die Handfläche nach unten. Du ziehst das Superband an dich und rotierst dabei deinen Arm so, dass in der Endposition die Handfläche zu deinem Körper zeigt. Die Endposition hältst du für ca. 2 Sekunden. Anschließend streckst du deinen Arm wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Während der gesamten Bewegung sollst du versuchen, deinen Körper so ruhig und kontrolliert wie möglich zu halten. Die Bewegung soll so gut es geht nur aus Oberarm und Schulter kommen.

Wiederholungen: 3 Serien á 10 Wiederholungen pro Seite

# GET READY FOR SKIING TRAININGSPROGRAMM

FÜR DETAILIERTE INSTRUKTIONEN BITTE UNSERE TRAININGSVIDEOS AUF ATOMIC.COM ANSCHAUEN



## VIDEO 3: RUMPFSTABILITÄT

Wirkungsweise für den Winter: Die Muskulatur des Rumpfes ist beim Skifahren enorm wichtig, da sie in Kombination mit einer gut ausgebildeten Oberkörpermuskulatur die entsprechende Stabilität in den Skischwung bringen. Speziell der Rücken ist eine der meistbeanspruchten Körperregionen beim Skifahren. Zudem soll eine gute Rumpfmuskulatur dabei helfen, den sehr häufig auftretenden Rückenschmerzen prophylaktisch entgegenzuwirken.

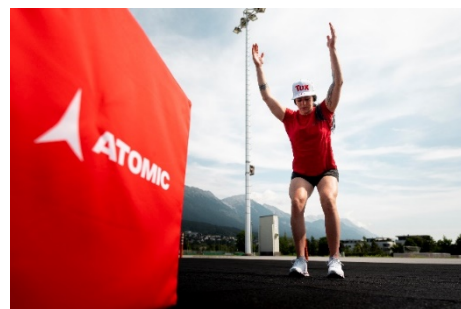
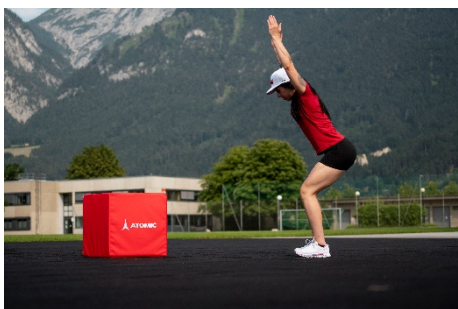
### ÜBUNG 1: LEG LEVERS



Beschreibung: Hebe deinen Oberkörper aus der liegenden Position leicht ab, bis deine Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren. Diese Position sollst du während der gesamten Dauer beibehalten. Nun versuchst du die Beine in gestreckter Position hochzuheben bis sie senkrecht nach oben zeigen. Die Lendenwirbelsäule hat dabei immer Kontakt mit dem Boden. Beim erneuten Absenken der Beine gibst deine Lendenwirbelsäule vor, wie weit du die Beine absenkst. Sobald du sie nicht mehr stabil auf dem Boden halten kannst, sollst du umkehren und wieder hochheben.

Wiederholungen: Bei beiden Übungen: 3 Serien á 10 Wiederholungen

### ÜBUNG 2: STANDING EXTENSIONS



Beschreibung: Für diese Übung verwendest du idealerweise einen einfachen Stab. Ein Skistock eignet sich auch hervorragend. Du stellst dich in einen schulterbreiten Stand und beugst die Knie ganz leicht ab (leichte Hocke). Diese Position der Beine bleibt die gesamte Zeit gleich. Den Stab greifst du so, dass die Hände etwa schulterbreit voneinander entfernt sind. Die Handflächen zeigen dabei zueinander. Nun hast du die Aufgabe, dich nach vorne zu beugen und ganz rund zusammenzurollen. Aus dieser Position rollst du dich nun langsam Wirbel für Wirbel auf, bis dein Rücken gerade ist und dein Oberkörper etwa 45° nach vorne neigt. Anschließend bringst du noch deine Arme gestreckt in die Überkopfposition. Von dort nimmst du erst die Arme wieder nach unten, anschließend rollst du dich wieder zusammen, bis du in der Ausgangsposition angekommen bist. Das Ganze funktioniert auch ohne Stab.

Wiederholungen: 3 Serien á 10 Wiederholungen

# GET READY FOR SKIING TRAININGSPROGRAMM

FÜR DETAILIERTE INSTRUKTIONEN BITTE UNSERE TRAININGSVIDEOS AUF ATOMIC.COM ANSCHAUEN

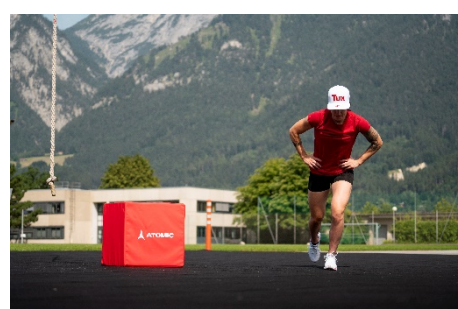
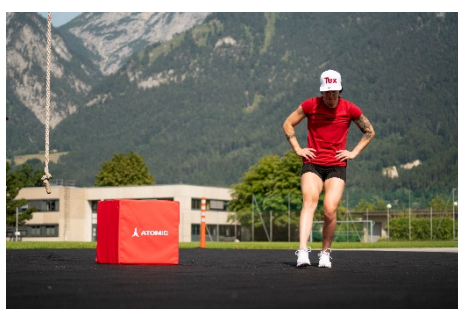


## VIDEO 4: KONTROLLE DER BEINACHSE

### Wirkungsweise für den Winter:

Eine stabile und neutrale Beinachse ist beim Skifahren unverzichtbar. Eine optimale Kraftübertragung auf den Ski kann nur dann erfolgen, wenn die Kraft über eine neutrale Beinachse auf den Ski wirkt. Zudem erhöht eine instabile Beinachse das Verletzungsrisiko enorm. Vor allem Verletzungen des Kniegelenks können die Folge einer instabilen Beinachse sein. Dabei wird bei einem klassischen „Verschneider“ das Knie des Außenskis ruckartig hangwärts gepeitscht, was sehr häufig zu Rissen des vorderen Kreuzbandes führt.

### ÜBUNG 1: STAR STEPS



**Beschreibung:** Stelle dich in einen aufrechten Stand. Vor dir, neben dir und hinter dir platzierst du jeweils ein markantes Ziel. Tippe nun abwechselnd das Ziel vorne, das Ziel an der Seite und das Ziel hinten mit deiner Fußspitze an. Die Ziele sollen so weit voneinander entfernt sein, dass du sie gerade noch erreichen kannst, ohne dass du die Kontrolle über die Position deines Körpers verlierst. Während des Antippens ist es wichtig, dass du deine Beinachse in einer neutralen Stellung hältst. Ein nach innen knicken des Fußes oder des Knies soll unbedingt verhindert werden. Zudem musst du versuchen, dass deine Hüfte nicht nach außen schiebt.

**Wiederholungen:** 3 Serien á 10 Berührungen pro Hütchen pro Seite

### ÜBUNG 2: STANDING SCALE ODER AUCH STANDWAAGE



**Beschreibung:** Stelle dich auf ein Bein und strecke beide Arme seitlich nach außen. Nun beugst du die Hüfte so, dass dein Oberkörper mit einem geraden Rücken nach vorne geneigt wird. Gleichzeitig bringst du dein hinteres Bein in die Luft. Das Absenken des Oberkörpers und das Heben des Beines soll synchron passieren. Das Ziel ist es, deinen Oberkörper und dein Bein parallel zum Boden zu bringen. Dein Schwungbein und dein Oberkörper sollen dabei eine Linie bilden. Anschließend gehst du wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Versuche während der gesamten Bewegung deine Hüfte parallel zum Boden zu halten. Das Bewegungstempo ist kontrolliert & langsam.

**Wiederholungen:** 3 Serien á 10 Wiederholungen

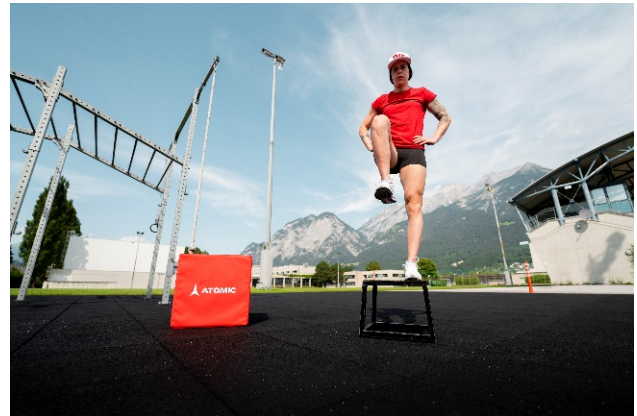
# GET READY FOR SKIING TRAININGSPROGRAMM

FÜR DETAILIERTE INSTRUKTIONEN BITTE UNSERE TRAININGSVIDEOS AUF ATOMIC.COM ANSCHAUEN



## VIDEO 5: ÜBUNGSTIPP FÜR SKITOURENGEHER

### ÜBUNG: STEP UPS



**Beschreibung:** Du stellst dich hinter eine Erhöhung von etwa 20-30 Zentimeter. Beide Zehenspitzen sollten vertikal in einer Linie mit der Aufstiegs-kante sein. Du platzierst einen Fuß mit einem satten Sohlenstand auf der Erhöhung. Aus dieser Position drückst du dich kontrolliert über das vordere Bein nach oben auf die Erhöhung. Versuche die Bewegung mit so wenig Schwung wie möglich zu machen. Aus dieser Position senkst du deinen Körper kontrolliert wieder in die Ausgangsposition nach unten zurück. Versuche sowohl während des Hochsteigens als auch während des Hinabsteigens eine neutrale und stabile Beinachse zu behalten. Mache zunächst die vorgegebene Anzahl an Wiederholung auf einer Seite und wechsele anschließend auf die andere Seite.

**Wiederholungen:** 3 Serien á 20 Steps pro Seite

**Wirkungsweise für den Winter:** Die Übung hilft dir deinen Abdruck während eines Schrittes zu verbessern und sorgt dafür, dass du deine Beinachse besser kontrollieren kannst.

### Genereller Tipp für Skitourengeher:

Grundsätzlich eignen sich alle Übungen, die du im Programm für das Alpine Skifahren findest, auch für das Skibergsteigen. Der Grund dafür ist, dass die Vortriebsmuskulatur beim Skifahren und beim Skitourengehen dieselbe ist. Es kann aber festgehalten werden, dass sich im Training von Skitourengehern im Normalfall eine höhere Wiederholungszahl, dafür aber ein geringer Widerstand besser anbieten als eine geringe Wiederholungszahl und ein hoher Widerstand. Der Grund dafür liegt darin, dass die Belastungsdauer eines Skitourengehers in der Regel wesentlich länger ist als die eines alpinen Skifahrers. Zudem sind die Kräfte, die auf einen Skitourengeher wirken, in der Regel geringer als jene die auf Skifahrer wirken.