

## Fit für die Skitourensaison

Ein Workout für Zuhause als Vorbereitung für den Winter

### Aufwärmen mit Skistock

*Schultergürtel mobilisieren:*

- 5 Wiederholungen (Kreise) in beide Richtungen

*Rückwärts paddeln mit Gewichtsverlagerung:*

- 8-10 Wiederholungen pro Seite, zügig ausführen

*Oberkörper Rotation:*

- 6-8 Wiederholungen; Hüfte bleibt stabil nach vorne gerichtet

*Welle:*

- 3x Wirbel für Wirbel auf- & abrollen

*Standwaage:*

- 5 Wiederholungen pro Seite; beim Standbein auf die stabile Beinachse achten (Knie soll nicht nach Innen oder Außen ausweichen)

*Hüftmobilisation:*

- 5x nach Außen und 5x nach Innen kreisen anschließend 5x liegende Achter zeichnen in beide Richtungen → dann Bein wechseln

*Herz-Kreislauf Aktivierung 1:*

- 5 x auf jedem Bein stabilisieren; dazwischen jeweils zwei schnelle Bodenkontakte in der Mitte

*Herz-Kreislauf Aktivierung 2:*

- 5 x in die breite Hocke springen; dazwischen 4-8 schnelle Bodenkontakte in der Mitte

### Kräftigungs- & Stabilisationsübungen

Ein Durchgang besteht aus 10 Übungen. In einem Training sollten 1-3 Durchgänge absolviert werden.

*Ausfallschritt mit Rotation:*

- 8-10 Wiederholungen pro Seite; aktiv mit den Armen den Helm zusammendrücken. Beim Standbein vorne auf die stabile Beinachse achten (Knie soll nicht nach Innen oder Außen ausweichen)

*Beinachsenstabilität:*

- 3 komplette Wiederholungen (nach vorne, zur Seite, nach hinten) pro Bein; Standbein mit Tourenschuh möglichst stabil halten, nicht wackeln! Beim Schuh unbedingt die Gehfunktion

aktivieren. (Anstelle des Schuhs eignet sich auch ein Wackelkissen oder sonstige instabile Unterlage)

#### *Schulterbrücke:*

- 12-15 Wiederholungen, aktiv Helm mit den Knien zusammendrücken und beim nach oben stoßen Gesäß anspannen

#### *Wadenheben:*

- 10-12 Wiederholungen pro Seite; Standbein möglichst stabil halten, nicht wackeln. Spielbein angewinkelt und auf Hüfthöhe, dabei aktiv die Zehenspitzen hochziehen.

#### *Diagonale Sit-ups:*

- 10-12 Wiederholungen pro Seite, Ellbogen immer weit offenhalten

#### *Rumpfheben:*

- 12-15 Wiederholungen, aktiv immer den Stecken auseinanderziehen

#### *Klappmesser:*

- 12-15 Wiederholungen, Kopf bleibt immer in der Luft, Kinn zur Brust ziehen

#### *Plank:*

- 30 – 45 Sekunden halten; aktiv Stecken auseinanderziehen

#### *Side Plank Crunch:*

- 12-15 Wiederholungen pro Seite, Hüfte bleibt immer oben

#### *Dips:*

- 8-10 Wiederholungen, Schultern immer offenhalten



© Felix Wachholz