

Fit für die Skipiste

Der Winter steht vor der Tür und das heißt für die Freunde des Wintersports „Ab auf die Piste!“. Man muss aber erstmal fit sein, um beim Wintersport eine gute Figur zu machen. Skigymnastik hat sich zum idealen Fitmacher entwickelt - egal, ob man auf die Piste will oder nicht, denn auch für Nicht-Skifahrer sind die Übungen der Skigymnastik ein effektives Workout. Viele können sich sicher noch an die gute alte Skigymnastik mit im Fernsehen mit Rosi Mittermaier und Christian Neureuther erinnern. Hier wurde viel gewippt, gewedelt und gehüpft, was zum Teil recht amüsant anzusehen war.

Die neue Skigymnastik

Die Wipp- und Wedelbewegungen aus den Telegym-Zeiten können Sie vergessen. Die Skigymnastik hat sich inzwischen zum modernen Core-Workout entwickelt, das die stabilisierende Tiefenmuskulatur anspricht. Und deswegen ist sie ein perfektes Krafttraining für alle, die fit über den Winter kommen wollen, ob auf Skiern oder einfach so. Besonders geeignet sind Übungen, die Kraft, Koordination und Gleichgewicht zugleich schulen. Hier kann man zum Beispiel schon morgens beim Zähneputzen anfangen und einfach mal im Einbeinstand die Zahnbürste schwingen.

Nicht nur für Wintersportler

Die effektiven Skigymnastik-Übungen kräftigen von Kopf bis Fuß alle wichtigen Körperpartien für das Carven im Schnee. Das sind vor allem Sprung- und Kniegelenke, Beine und Rumpfmuskulatur, Schultern und Handgelenke, denn diese Bereiche sind beim Skifahren und Snowboarden besonders gefordert und gefährdet. Der Effekt: Mit der ganzheitlichen Kraft und Koordination bleibt nicht nur der Muskelkater aus. Auch die Fahrtechnik wird durch Skigymnastik besser, weil die Muskulatur sogar am Ende langer Pistentage noch fit ist. So minimiert man das Risiko von Überlastungen und Verletzungen. Sollten man doch mal stürzen, fängt die Muskulatur dank der Vorbereitung durch die Skigymnastik den Sturz besser ab.

Infobox

Wir machen Sie fit für den Winter und für die Skipiste! Lassen Sie sich von unseren lizenzierten Trainern ihr individuelles Programm für die Winterfitness erstellen oder besuchen Sie unsere zahlreichen Kurse, die Sie fit durch den Winter bringen. Überzeugen Sie sich außerdem von unseren zahlreichen Jubiläums-Angeboten. Weitere Infos oder Termine für ein kostenfreies Kennenlerntraining gibt es unter 06131-362272, per Email an info@sporttreff-mainz.de oder im Internet www.sporttreff-mainz.de.



Quelle	FRIZZ – Mainz	Medienart	Print
Ausgabe	12/15	Erscheinungsweise	Monatlich
Seite	44	Reichweite	20.000
Subjekt	Fit für die Skipiste	Redaktion	Christine Hartmann

SPORT  TREFF
Premium-Club Mainz