


	<b>Ausdauer 1</b>	<b>Kräftigung 1</b> (s. Bildergalerie)	<b>Beweglichkeit</b>	<b>Ausdauer 2</b>	<b>Kräftigung 2</b> (s. Bildergalerie)
<b>1. Woche</b>	35 min Radfahren oder Schwimmen	mit individueller Wiederholungszahl beginnen	 Dehnprogramm für den ganzen Körper  Dauer: ca. 15 Minuten 	30 min Joggen oder (Nordic) Walking	mit individueller Wiederholungszahl beginnen
<b>2. Woche</b>	35 min Radfahren oder Schwimmen	zwei Durchgänge pro Übung		30 min Joggen oder (Nordic) Walking	zwei Durchgänge pro Übung
<b>3. Woche</b>	30 min Joggen oder 40 min Radfahren/ Schwimmen	Dauer insgesamt: ca. 20 min		35 min Joggen oder 40 min (Nordic) Walking	Dauer insgesamt: ca. 20 min
<b>4. Woche</b>	35 min Joggen oder 45 min Radfahren/ Schwimmen	Zahl der Wiederho- lungen steigern		35 min Joggen oder 40 min (Nordic) Walking	Zahl der Wiederho- lungen steigern
<b>5. Woche</b>	40 min Joggen oder 45 min Radfahren/ Schwimmen	zwei Durchgänge pro Übung		40 min Joggen oder 45 min (Nordic) Walking	zwei Durchgänge pro Übung
<b>6. Woche</b>	40 min Joggen oder 50 min Radfahren/ Schwimmen	Zahl der Wiederho- lungen beibehalten		45 min Joggen oder 50 min (Nordic) Walking	Zahl der Wiederho- lungen beibehalten
<b>7. Woche</b>	45 min Joggen oder 50 min Radfahren/ Schwimmen	drei Durchgänge pro Übung		45 min Joggen oder 50 min (Nordic) Walking	drei Durchgänge pro Übung
<b>8. Woche</b>	45 min Joggen oder 55 min Radfahren/ Schwimmen	Dauer insgesamt: ca. 30 min		45 min Joggen oder 55 min (Nordic) Walking	Dauer insgesamt: ca. 30 min

## Dehnübungen

10 Dehnübungen für den ganzen Körper

### Übung 1: Die Wade dehnen

Leichte Schrittstellung. Das zu dehnende Bein steht hinten. Das vordere Bein leicht im Kniegelenk beugen und das Gewicht etwas auf das vordere Bein verlagern bis ein Ziehen in der hinteren Wade spürbar wird. Wichtig: Beide Zehenspitzen zeigen nach vorne, und die Fersen bleiben komplett auf dem Boden.



### Übung 2: Die Oberschenkelvorderseite dehnen

Beide Füße stehen nebeneinander. Mit der Hand das zu dehnende Bein am Knöchel (nicht an der Fußspitze!) fassen und die Ferse langsam zum Gesäß führen. Wichtig: Das Standbein ist leicht im Kniegelenk gebeugt, und beide Knie bleiben nebeneinander geschlossen auf einer Höhe.



### Übung 3: Die Oberschenkelrückseite dehnen

Auf den Rücken legen. Das zu dehnende Bein an der Oberschenkelrückseite knapp unterhalb der Kniekehle umfassen und langsam zum Oberkörper ziehen. Das Bein dabei möglichst gerade lassen und die Fußspitze Richtung Schienbein ziehen. Wichtig: Das andere Bein liegt gestreckt auf dem Boden, und die Fußspitze ist leicht angezogen.



### Übung 4: Die Oberschenkelinnenseiten dehnen

Die Beine sind im Stand weit gegrätscht (etwa doppelte Hüftbreite). Das Körpergewicht nun auf eine Beinseite verlagern. Das Standbein dabei gebeugt halten, das andere Bein ist lang gestreckt. Der Fuß bleibt auf dem Boden aufgestellt. Wichtig: Beide Fußspitzen zeigen nach vorne.



### Übung 5: Das Gesäß dehnen

Auf den Boden setzen. Beide Beine ausstrecken. Das zu dehnende Bein über das andere Bein heben und neben das Knie stellen. Das angehockte Bein wird mit dem gegenüberliegenden Oberarm von außen zur Seite gedrückt. Der Kopf und der Rumpf werden dabei möglichst weit gedreht.



### Übung 6: Die Oberkörperaußenseiten dehnen

Die Beine sind im Stand etwas weiter als hüftbreit gegrätscht. Den linken Arm in die Taille stützen, den rechten Arm gebeugt über den Kopf in Richtung Boden führen. Den Oberkörper langsam und so lange zur linken Seite neigen, bis eine Dehnung der rechten seitlichen Oberkörpermuskulatur zu spüren ist.



### Übung 7: Den Rücken dehnen

Auf den Boden setzen. Beide Beine leicht anwinkeln. Dann mit den Armen von innen nach außen zwischen den Beinen hindurchgreifen und an den Füßen festhalten. Jetzt mit den Armen den Oberkörper (Brust) in Richtung Boden ziehen bis ein leichtes Ziehen im Rücken spürbar wird.



### Übung 8: Die Brust dehnen

Auf den Boden knien. Die Handflächen so weit nach vorne auf den Boden legen, dass das Gesäß knapp hinter den Knien ist. Jetzt das Gesäß Richtung Fersen ziehen (ohne dass es sich jedoch dorthin bewegt) bis ein leichtes Ziehen in der Brustmuskulatur zu spüren ist. Den Kopf gestreckt zwischen den Armen lassen.



### Übung 9: Die Schulterpartie dehnen

Gemütlich hinstellen. Eine Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen. Mit der anderen Hand den Ellenbogen umfassen und mit leichtem Druck Richtung Kinn schieben.



### Übung 10: Die seitliche Nackenmuskulatur dehnen

Im Stand mit einer Hand über den Kopf hinweg auf das gegenüberliegende Ohr fassen. Den Kopf nun vorsichtig seitlich in Richtung Schulter ziehen. Die entgegengesetzte Hand (Handfläche verläuft waagrecht zum Boden) schiebt langsam nach unten in Richtung Boden.



## Kräftigung Skigymnastik für zuhause



Schneepflug *trainiert die Oberschenkelmuskulatur und das Gleichgewicht*

So geht's: Beine etwas mehr als schulterbreit aufstellen. Gewicht auf ein Bein verlagern und dieses beugen. Bein wieder strecken und dabei den Oberkörper aufrecht über die Mitte zum anderen Bein hin verlagern und dieses beugen. So langsam von Bein zu Bein schwingen. Lässt sich auch beim Zähneputzen trainieren.

**Wiederholungen** 10 bis 15 pro Seite (zwei bis drei Durchgänge)



Ski-Lift *trainiert die Hüft- und Gesäßmuskulatur*

So geht's: Rückenlage, die Beine sind angewinkelt, beide Füße auf einen Gegenstand stellen (zum Beispiel eine eingerollte Decke oder Matte). Die Arme liegen neben dem Körper, die Handrücken zeigen nach oben. Nun das Becken anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Dann wieder langsam senken.

**Wiederholungen** 10 bis 15 (zwei bis drei Durchgänge)



Ski-Haserl *trainiert Arm- und Oberkörpermuskulatur*

So geht's: In den Liegestütz gehen (je nach Fitnesszustand auf die Zehen oder die Knie – „Frauen-Liegestütz“ – stützen). Nun langsam die Arme beugen und die Nase Richtung Boden führen. Spannung halten und wieder zurück in die Ausgangsposition.

**Wiederholungen** 5 bis 10 (zwei bis drei Durchgänge)



Almdudler *trainiert die Koordination und das Gleichgewicht*

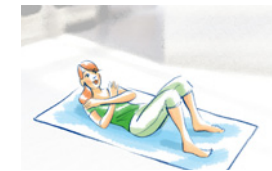
So geht's: Auf ein Bein stellen. Das andere „malt“ eine 8 in die Luft. Wer das problemlos schafft, kann es auch mal mit geschlossenen Augen probieren.

**Wiederholungen** 20 bis 30 Sekunden pro Seite (zwei bis drei Durchgänge)

Pisten-Bauch *trainiert die geraden und schrägen Bauchmuskeln*

So geht's: Auf den Rücken legen, die Füße hüftbreit aufstellen. Die Arme über der Brust kreuzen und nun den Oberkörper abwechselnd in Richtung rechtes und linkes Knie führen. Nach einer kurzen Pause die Übungen zur Mitte wiederholen. Wichtig: Der Hals bleibt gerade, in einer Linie mit dem Rücken.

**Wiederholungen** 10 bis 20 pro Übung (zwei bis drei Durchgänge)



Rückenprotector *trainiert die Rückenmuskulatur*

So geht's: Flach auf den Bauch legen und die Arme nach vorne strecken. Die Handflächen zeigen dabei zueinander. Der Kopf wird ganz leicht angehoben. Nun den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig wenige Zentimeter vom Boden heben (Arme und Beine sind dabei gestreckt). Diese Position eine Sekunde halten. Dann die andere Seite.

**Wiederholungen** 5 bis 10 pro Seite (zwei bis drei Durchgänge)



Pistensau *trainiert den Rumpf und die äußere Oberschenkelmuskulatur*

So geht's: Seitlich auf den Boden legen und die Knie 90 Grad anwinkeln, indem die Fersen Richtung Po gezogen werden. Oberschenkel und Oberkörper sollten eine gerade Linie bilden. Dann den Rumpf leicht anheben und dabei auf dem Unterarm abstützen. Nun werden die Oberschenkel und das Becken gerade nach oben gezogen – der Körper bildet weiterhin eine gerade Linie. In dieser Position das obere Bein angewinkelt anheben und wieder senken.

**Wiederholungen** 7 bis 12 pro Seite (zwei bis drei Durchgänge)



Abfahrtshocke *trainiert die Oberschenkel und das Gesäß*

So geht's: Aufrecht und hüftbreit hinstellen. Nun werden die Knie langsam gebeugt und der Oberkörper gleichzeitig nach vorne geneigt. Das Gesäß so weit wie möglich absenken. Die Arme nach vorne strecken. Das Gleichgewicht sollte ganz gleichmäßig auf beiden Sohlen verteilt sein. Nun abwechselnd das Körpergewicht vom linken zum rechten Bein verlagern und jeweils einige Sekunden in der Position verharren.

**Wiederholungen** 5 bis 10 pro Seite (zwei bis drei Durchgänge)

