



DER SKI-CLUB „RHÖN“ e.V. FULDA

Fit für die Piste mit dem Ski-Club!

1

**ÜBUNGEN FÜR
ZU HAUSE – TEIL 1
VON LUTZ MEISSNER**



ÜBUNG 1



DER SKI-CLUB „RHÖN“ e.V. FULDA

Als Ausgangsstellung die Rückenlage einnehmen. Die Füße nacheinander anheben, so dass zwischen Oberkörper und Oberschenkel sowie zwischen Oberschenkel und Unterschenkel jeweils ein rechter Winkel entsteht. Die Arme abheben und so drehen, dass die Daumen nach außen und die Handflächen nach oben zeigen. Den Kopf leicht vom Boden abheben und eine Grundspannung in der Bauchmuskulatur aufbauen.

Nun das Brustbein Richtung Knie bewegen, so dass die Schulterblätter vom Boden abheben. Die Hände „schieben“ dabei Richtung Füße. Danach langsam in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Intensität der Kräftigung kann gesteigert werden, indem das Brustbein stärker Richtung Knie gebracht wird.

Diese Kräftigungsübung ist im oberen Bereich der geraden Bauchmuskulatur zu spüren.

BESONDERE HINWEISE

Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Den Lendenwirbelsäulenbereich fest gegen die Unterlage drücken.

Sollten Schmerzen im Halsbereich auftreten, unterstützen Sie die Halsmuskulatur indem sie mit einer Hand das Gewicht ihres Kopfes entlasten.

Den Kopf während der Übung nicht ganz ablegen.

ATMUNG

Beim Abheben ausatmen, beim Absenken einatmen.



ÜBUNG 2

Als Ausgangsstellung die Bauchlage einnehmen. Die Füße sind ange- stellt, der Po und der Bauch sind angespannt.

Die Hände rechts und links an den Kopf legen und den Kopf und die Ellbogen abheben. Der Blick ist nach unten gerichtet (die Stirn ist näher am Boden als die Nase). Die Intensität der Kräftigung kann gesteigert werden, in dem die Ellbogen stärker nach oben gehoben werden. Diese Kräftigungsübung ist im Bereich der Schulterblätter zu spüren.

BESONDERE HINWEISE

Beim Aufrichten nicht ins extreme Hohlkreuz (Hyperlordose) gehen.

Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Bei Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule ein zusammengeroll- tes Handtuch unter den Bauch legen. Ansonsten führen Sie diese Übung nicht aus.

ATMUNG

Bei dieser Übung besteht die Gefahr, dass der Atem angehalten wird. Deshalb besonders darauf achten, gleichmäßig ein- und auszuatmen.



ÜBUNG 3

Als Ausgangsstellung den Grätschstand, eine Armlänge von einer Wand/Tür entfernt, einnehmen. Mit beiden Händen in Schulterhöhe an der Wand/Tür etwas über schulterbreit abstützen, wobei die Fingerspitzen nach innen zeigen und die Knie leicht gebeugt sind.

Die Arme im Ellbogengelenk beugen, bis die Stirn fast die Wand/Tür berührt, dabei den Rumpf stabil und gerade lassen. Dann die Arme wieder strecken und in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Intensität der Kräftigung kann gesteigert werden, indem die Füße etwas weiter von der Wand weg gestellt werden.

Diese Kräftigungsübung ist im oberen Bereich der Brustmuskulatur und im hinteren Bereich der Oberarme zu spüren.

BESONDERE HINWEISE

Bei Problemen in den aufgestützten Handgelenken evtl. mit der Faust aufstützen, so dass das Handgelenk nicht abgeknickt ist.

Den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Die Gesäß-, Bauch- und die Rückenmuskulatur anspannen, um eine extreme Hohlkreuzstellung (Hyperlordose) zu vermeiden.

Die Arme nicht überstrecken.

ATMUNG

Beim Strecken der Arme ausatmen, beim Beugen der Arme einatmen.



ÜBUNG 4



DER SKI-CLUB „RHÖN“ e.V. FULDA

Als Ausgangsstellung die Bauchlage einnehmen. Die Füße sind angestellt, der Po und der Bauch sind angespannt. Die Arme liegen in U-Halte auf dem Boden. Der Blick ist nach unten gerichtet (die Stirn ist näher am Boden als die Nase).

Gleichzeitig beide Arme und den Kopf vom Boden abheben. Die Intensität der Kräftigung kann gesteigert werden, indem die Arme durch Zusammenziehen der Schulterblätter weiter nach oben gehoben werden. Diese Kräftigungsübung ist im Bereich der Wirbelsäuleumgebenden Muskulatur und besonders zwischen den Schulterblättern zu spüren.

BESONDERE HINWEISE

Beim Aufrichten nicht ins extreme Hohlkreuz (Hyperlordose) gehen.

Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Bei Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule ein zusammengerolltes Handtuch unter den Bauch legen. Ansonsten führen Sie diese Übung nicht aus.

ATMUNG

Bei dieser Übung besteht die Gefahr, dass der Atem angehalten wird. Deshalb besonders darauf achten, gleichmäßig ein- und auszuatmen.



ÜBUNG 5



DER SKI-CLUB „RHÖN“ e.V. FULDA

Als Ausgangsstellung die Rückenlage einnehmen. Die Füße nacheinander anheben, so dass zwischen Oberkörper und Oberschenkel sowie zwischen Oberschenkel und Unterschenkel jeweils ein Winkel von 90 Grad entsteht. Die Arme abheben und so drehen, dass die Daumen nach außen und die Handflächen nach oben zeigen. Den Kopf leicht vom Boden abheben, eine Grundspannung in der Bauchmuskulatur aufbauen und die linke Hand außen an das rechte Knie legen.

Nun die linke Schulter Richtung rechtes Knie bewegen. Danach langsam in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Intensität der Kräftigung kann gesteigert werden, indem die linke Schulter stärker Richtung rechtes Knie gebracht wird. Die Übung in entsprechender Weise für die andere Seite wiederholen.

Diese Kräftigungsübung ist im Bereich der schrägen Bauchmuskulatur zu spüren.

BESONDERE HINWEISE

Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Den Lendenwirbelsäulenbereich fest gegen die Unterlage drücken.

Sollten Schmerzen im Halsbereich auftreten unterstützen sie die Halsmuskulatur, indem Sie mit einer Hand das Gewicht ihres Kopfes entlasten.

Den Kopf während der Übung nicht ganz ablegen.

ATMUNG

Beim Abheben ausatmen, beim Absenken einatmen.



ÜBUNG 6

Als Ausgangsstellung die Bauchlage einnehmen. Einen Arm nach vorne oben und den anderen Arm nach hinten unten strecken, so dass beide Arme eine Linie mit dem Oberkörper bilden.

Gleichzeitig den vorderen und den hinteren Arm nach hinten ziehen. Die Intensität der Kräftigung kann gesteigert werden, indem die gestreckten Arme durch Zusammenziehen der Schulterblätter weiter nach hinten geschoben werden. Diese Übung in entsprechender Weise für die andere Seite wiederholen.

Diese Kräftigungsübung ist im Bereich der Wirbelsäuleumgebenden Muskulatur zu spüren.

BESONDERE HINWEISE

Beim Zurückziehen der Arme nicht ins extreme Hohlkreuz (Hyperlordose) gehen.

Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

ATMUNG

Bei dieser Übung besteht die Gefahr, dass der Atem angehalten wird. Deshalb besonders darauf achten, gleichmäßig ein- und auszuatmen.

