



Gesundheits-Tipp

Fit für den Schnee – Gestärkt auf die Piste

Nicht nur die Ausrüstung und Bekleidung, sondern auch die körperliche Fitness vor dem Wintersport sollten schneetauglich sein. Mit diesen drei Übungen können Sie sich vorbereiten.

Abfahrtshocke

- ▶ Stellen Sie sich hüftbreit hin und beugen Sie Ihre Knie bis maximal neunzig Grad. Schieben Sie Ihr Gesäß dabei nach hinten. Heben Sie Ihre Arme angewinkelt an. Die Handinnenflächen zeigen dabei zueinander. Ihr Rücken ist gerade, Ihr Kopf aufgerichtet. Halten Sie diese Position etwa dreißig Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung dreimal.



Treppensprünge

- ▶ Stellen Sie sich vor eine Treppenstufe, die Füße hüftbreit auseinander. Nun beidfüßig mit nach vorne gestreckten Armen auf die Treppenstufe springen. Dabei möglichst wenig Schwung holen. Kurz ausbalancieren, dann rückwärts runterhüpfen. Dreimal zehn Sprünge.



Rückenstärker

- ▶ Mindestens schulterbreit stehen, die Beine sind durchgedrückt, Po und Bauch angespannt. Den Oberkörper mit nach oben gestreckten Armen vorbeugen, bis er parallel zum Boden ist. Dann wieder aufrichten. Dreimal zehn Wiederholungen.