

Der Ski-Club möchte Euch beim Sport zu Hause unterstützen,  
denn wir sind der festen Überzeugung, dass sportliche Bewegung,  
eine bewusste Lebensweise und vorausschauendes Handeln  
wichtige Beiträge sind, um auch in der aktuellen Zeit gesund zu bleiben.

## ***Macht mit und bleibt fit !***

### **Vor jedem Training „Aufwärmen“**

#### **Übung 1:**

- Auf der Stelle gehen, die Füße dabei bewusst abrollen und Arme mitbewegen
- Tempoänderungen einbauen
- Armposition wechseln: vor, zurück, seitlich, oben

#### **Übung 2:**

- Gehe auf die Zehenspitzen und Arme hoch.
- Zieh dich nach oben und „pflücke Äpfel vom Baum“

#### **Übung 3:**

Beginne auf der Stelle zu laufen:

- Arme angewinkelt
- Knie wechselseitig hoch
- Fersen zum Po ziehen

#### **Übung 4:**

Gehe auf der Stelle, nimm eine aufrechte Haltung ein

- Schultern nach hinten kreisen
- lange Arme 10 x vor, dann 10 x seit und 10 x hinten

#### **Übung 5:**

Stabiler Stand und aufrechte Haltung

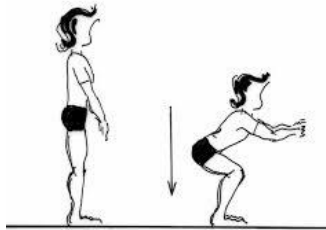
- Wirbelsäule Wirbel für Wirbel abrollen
  - lasse die Beine weitgehend gestreckt
  - richte dich langsam wieder auf
- 5 x wiederholen

### **Wichtig:**

Mache nur so viele Wiederholungen wie du kannst. Gehe an deine Grenzen aber überschreite sie nicht.

## Mach mit - bleib fit

### Kniebeuge



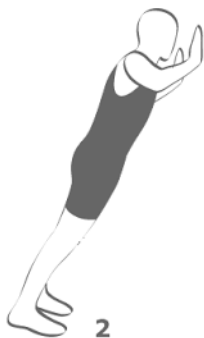
Aufrechter Stand; Füße hüftbreit auseinander;  
Fußspitzen leicht nach außen  
in die Hocke gehen; Knie nicht über die Fußspitzen  
versuche den Po so weit wie möglich nach hinten zu bekommen  
Arme nach vorne ziehen  
aufrichten

**15 x wiederholen**  
**kurze Pause (ca. 10 Sek)**  
**5 x wiederholen**

### Wandliegestütz



Etwa 80 - 100 cm im hüftbreiten Stand vor einer Wand stehen  
Hände schulterbreit, in Brusthöhe an die Wand setzen.  
Der ganze Körper bildet eine gerade Linie und wird von Kopf bis Fuß inkl. Gesäßmuskulatur angespannt.



Die Arme beugen und strecken.  
Nase zur Wand führen  
Die Fersen am Boden lassen  
(je weiter der Wandabstand desto schwieriger)

**10 Wandliegestütz**  
**10 Sekunden an der Wand halten**  
**10 Wandliegestütz**  
**Alles 3 x wiederholen**

**10 x einarmiger Wandliegestütz rechts - 10 Sekunden halten**  
**10 x einarmiger Wandliegestütz links - 10 Sekunden halten**

**je 3 Wiederholungen**

## Mach mit - bleib fit

### Ausfallschritt

Hüftbreiter Schrittstand; so weit stehen, dass die hintere Ferse vom Boden abhebt.

Senkrecht tief und hoch bewegen. Das Kniegelenk des vorderen Beines sollte senkrecht über dem Sprunggelenk bleiben.



12 - 20 x rechts

12 - 20 x links

danach kurze Pause (10 Sekunden)

12 - 20 x rechts

12 - 20 x links

Kurze Pause

12 - 20 x rechts

12 - 20 x links

Pause (30 - 60 Sekunden)

### Seil springen (ohne Seil)

Hüpfe mit geschlossenen Füßen auf einer Stelle und bewege die Arme wie beim Seilspringen

3 x je 1 Minute

## Mach mit - bleib fit

### Crunches



Rückenlage; Füße flach aufsetzen; Hände an den Kopf legen; Ellenbogen zeigen zur Seite. Blick schräg nach oben; Kinn vom Brustkorb entfernen.

Oberkörper langsam aufrollen bis die Schultern keinen Bodenkontakt mehr haben. Dabei ausatmen!

Oberkörper absenken - einatmen.

**3 x 20 Crunches**

**Pause (30 - 60 Sekunden)**

### „Schräger“ Crunch



Rückenlage; Füße flach aufsetzen; Hände an den Kopf legen; Ellenbogen zeigen zur Seite. Blick schräg nach oben; Kinn vom Brustkorb entfernen.



Hebe den Oberkörper schräg vom Boden ab. Führe den linken Ellenbogen zum angewinkelten rechten Knie. Gleichzeitig das linke Bein kurz über den Boden strecken.

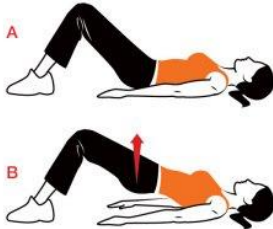
**15 x rechts**

**15 x links**

**3 Wiederholungen**

## Mach mit - bleib fit

### Brücke



Rückenlage; Beine hüftbreit aufgestellt.  
Ein aufgerolltes Handtuch (oder Pilates Ball) zwischen die Knie klemmen.

Gesäß anheben bis Oberschenkel und Rumpf eine Linie bilden; dabei Po zusammenkneifen und Handtuch fest zusammendrücken.

Beim Absenken Bodenkontakt vermeiden.

15 - 20 x anheben und senken  
dann 10 Sek oben die Spannung halten  
ablegen

Pause (30 Sek)

3 x wiederholen

### Entspannung

Gönne dir 2 Minuten Ruhe und fühle deine Muskeln wie sie zur Ruhe kommen.