



Wer verschiedene Bewegungsaufgaben miteinander kombiniert, spart Zeit und trainiert zugleich sein Koordinationsvermögen. Foto: PSF-Film

Hopsen und Kreisen für die Piste

Neue Wintersportarten verlangen neue Fitness-Techniken – Kombiniertes Training spart Zeit

Von FREIA OLIV

Informationen
1. Telegym „Fit in den Winter“ läuft im Bayerischen Fernsehen bis

funk startet mit neuen Sendungen in die Saison. Es wird zwar weiter gehüpft und gekantet, doch hat man neue Erkenntnisse in Sachen Bewegung.

Damit man „die große Sehnsucht Skifahren“ nicht ausgumpelt im Lift erlebt, schlägt Ex-Ski-As Markus Wasmeler drei Mal die Woche ein Training vor, das jetzt beginnen sollte. Neben der Grundlagenausdauer – perfekt sind Laufen und Radeln – gilt es, die übliche Zehn-Minuten-Abfahrten vorzubereiten via Intervalltraining. Für die Kraft sind einminütige Anstrengungen mit 15 bis 30 Wiederholungen ideal. Bestes Beispiel: das gute alte Zirkeltraining.

das Band bietet beim Anheben, Knieheben, Seit springen, bei Beinpresse, Wedelhüpfen und Armzügen einen idealen Widerstand. Die Wippe schult das Gleichgewicht schon bei simplen Gewichtsvorlagen. Die Isomatte zwischen den Knien sorgt für manche Verschärfung von Sprung- und Drehübungen.

gewicht bringen. Speziell Snowboardern legt Olympionikin Amelie Kober die Rumpfstabilisierung ans Herz: Drehsprünge einersets, Seitbeugen und gestützte Halteübungen in der Seitlage geandertseits. Dafür sind Bauch- und Rückenmuskeln nötig. Für Langläufer hat Peter Schlickenteder einiges an Koordinationsaufgaben zusammengestellt. Dazu zählen simple Varianten herkömmlicher Schwing- und Sprungübungen: Wer z. B. den Hopselauf mit gegengleichem Armkreisen probiert hat, weiß, wie schnell man sich verbeddelt. Sterntor gleichen Armbewegungen sind

Denkknicker gleich, dass D Konzentration le Sportler, die selnde Schmaltränisse sowie ter achten n gebend ist. A Stretching od am Ende des der Entspann einem Klare strahlenden

10. Dezember wechselt Mondays, Mittwochs, Freitags oder Sonntags zwischen 7.15 und 9 Uhr. Video (21,99 Euro); CD (25,99 Euro) bei PSF Tutzing, Tel.: 0 81 58 / 99 54 99, www.psf-film.de.

Mittlerweile führte Ja- cheund das Wedelhüpfen vor. Franz Klammer kämpfte in der Abfahrtschocce. Und Hansi Hinterseer tänzelte elegant neben dem feisten Herren, der der unbewegliche Otto Normalskiathler war. Das war die Skigymnastik vor ziemlich genau 30 Jahren. Seitdem hat sich einiges getan: Carving-Skier und Snowboarder auf den Pisten sowie Skater in den Loipen haben andere Ansprüche in Sachen Vorbereitung für den Winter. Das haben auch die Verlage erkannt: Markus Wasmeler hat soeben seine Trainingsmethode vorgestellt und der Bayerische Rund-

Kraft und Koordination heißen die beiden Qualifikationen, die man rasend schnell abbaut, aber die man dafür auch bis ins hohe Alter trainieren kann. Maximalkraft für Kurzschwünge, Kraftausdauer für lange Abfahrten vor allem im Beirbereich, dazu Bauch sollten geschult werden. Schnelligkeit und Beweglichkeit helfen nicht nur bei unerwarteten Hindernissen.

hine die kommt man nach wie vor nicht aus: Stalom, Strecksprünge und auch Treppensteigen und -springen bringen Kraft. Wer dann noch in Stand- und Laufübungen das Kanten und die seitlichen Belastungen des Carvens trainiert, ist für Wasmeler Pisten-fit.

Bei der neue Telegymnastik läuft's ganz ähnlich. Viele Ein- Bein-Übungen sollen ins Gleich-

gewichts bringen. Speziell Snowboardern legt Olympionikin Amelie Kober die Rumpfstabilisierung ans Herz: Drehsprünge einersets, Seitbeugen und gestützte Halteübungen in der Seitlage geandertseits. Dafür sind Bauch- und Rückenmuskeln nötig. Für Langläufer hat Peter Schlickenteder einiges an Koordinationsaufgaben zusammengestellt. Dazu zählen simple Varianten herkömmlicher Schwing- und Sprungübungen: Wer z. B. den Hopselauf mit gegengleichem Armkreisen probiert hat, weiß, wie schnell man sich verbeddelt. Sterntor gleichen Armbewegungen sind

Denkknicker gleich, dass D Konzentration le Sportler, die selnde Schmaltränisse sowie ter achten n gebend ist. A Stretching od am Ende des der Entspann einem Klare strahlenden

Markus Wasmeler, Buch und CD im bliv-V., 16,95 Euro.

Markus Wasmeler, Buch und CD im bliv-V., 16,95 Euro.

Markus Wasmeler, Buch und CD im bliv-V., 16,95 Euro.

Markus Wasmeler, Buch und CD im bliv-V., 16,95 Euro.

Markus Wasmeler, Buch und CD im bliv-V., 16,95 Euro.

Markus Wasmeler, Buch und CD im bliv-V., 16,95 Euro.

Markus Wasmeler, Buch und CD im bliv-V., 16,95 Euro.