

Hier finden Skifahrer ein Training nach ihrem

Fünf Wege, ein Ziel Fit für die Piste

Fast 50 000 Deutsche verletzen sich pro Winter auf Skipisten. Viele von ihnen sind unvermittelt aus dem bewegungsarmen Alltag auf die Brettl gestiegen, wo der Körper extremen Kräften ausgesetzt wird. Besonders häufige

ge Folgen: Knie verdreht, Schulter verletzt. Sportmediziner raten, die Muskeln, Bänder und Gelenke mit speziellen Übungen auf den Wintersport vorzubereiten, um Verletzungen vorzubeugen. Doch nach Expertenschätzung trainieren

nur etwa 20 Prozent der Skifahrer. Vielleicht, weil Gymnastik nicht zum rasanten Image passt. Dabei gibt es so viele Möglichkeiten, die Piste zu machen! Die t

Mit Tele-Gym vor dem Fernseher



Sie ist die Mutter aller Skigymnastik: Rosi Mittermaier zeigte im Bayerischen Fernsehen den Wedelschwung, zwang ihre Zuschauer in die Abfahrtshocke. Heute führen weniger prominente Konditionstrainer oder Skilehrerinnen durch die Sendung *Tele-Gym*. Nach neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen machen sie die Zuschauer auch fit für die Carving-Technik. *Tele-Gym* läuft zurzeit samstags um 9 Uhr im Bayerischen Fernsehen. Wer davon unabhängig trainieren möchte, kann für 21,90 Euro die DVD mit allen acht Lektionen bestellen (www.telegym.de, Telefon 081 58/99 54 99). Auf www.br-online.de findet man zudem kostenlose, aber ältere *Tele-Gym*-Videos zum Mitturnen vor dem Computer.

Mit der Spielkonsole Wii

Das Kompetenzzentrum Sport-Gesundheit-Technologie hat im Auftrag des Deutschen Skilehrerverbands getestet, ob sich die TV-Spielkonsole Nintendo Wii (rund 180 Euro) zum Wintersporttraining eignet. 31 Skilehrer probierten verschiedene Übungen des Programms *Wii Fit Plus* (80 Euro mit Balance-Board) aus und erkannten laut Testbericht „positive Effekte für das Gleichgewicht, den Rhythmus und die Arm-Bein-Koordination“. Wichtig ist: Aus den rund 60 Übungen solche auswählen, die möglichst gut auf skispezifische Bewegungen übertragbar sind.



Zu diesem Zweck hat die Sporthochschule Köln einen Wii-Trainingsplan „Fit für den Winter“ ausgearbeitet. Sie können ihn herunterladen unter: www.tz-online.de/draussen

Im Fitness-



Wer Mitglied ist, kann dort Kosten gezielter trainieren. Entweder Fitnesstrainer oder Übungsgruppenstunden, wo die Geräten gear... Esther Nap... Club empfiehl... Training: 60 M... Rumpfmuskul... der Koordina... men. Alternat... keltraining o... hantel-Worko... pertraining :... pumpen. Est... Eile: „Ideale... drei Monate... son mit dem... sportsclub.o