

Fit für die Skiferien...

Sieben gute Übungen zur Muskelvorbereitung auf die Skiferien.

Bereits ein kurzes Trainingsprogramm 2-3x/Woche während 20 Minuten verbessert Bein- und Rumpfkraft.

1. Einbeinstand



Mit einem Bein auf Handtuch stehen (oder Igelball) und Balance für 10 Sec. halten. Seite wechseln.

☞ **20 Wiederholungen!**

2. Vierfüßler

Rechter Arm und linkes Bein abheben und wieder senken. Rücken waagrecht halten. Seite wechseln. ☞ **20 Wiederholungen!**



3. Hüftlift



Ferse aufstellen, Hüfte zur Decke hochstossen und wieder senken.

Arme liegen entspannt neben dem Körper. ☞ **20 Wiederholungen!**

4. Jumping Squats

Aus Kniebeuge hochspringen, strecken und wieder tief landen. Bauch anspannen, Rücken gerade halten. ☞ **20 Wiederholungen!**



5/6. Unterarmstütz gerade & seitlich

Ellenbogen gerade unter Schultern platzieren. Bauch anspannen, Rücken gerade, Position halten.



☞ **Position 1-2 Minuten halten!**

7. Liegestütz

Handgelenk, Ellenbogen, Schultern bilden eine gerade Linie. Bauch anspannen, Rücken gerade.

☞ **20 Wiederholungen!**

