



FIT UND XUND #22

VORBEREITEN AUF DIE PISTE I VON II

Zum Spasshaben auf der Piste ist eine gute Vorbereitung das A und O. Auch zur Prävention von Verletzungen lohnt es sich, schon im Voraus zu trainieren. Heute und in der nächsten Ausgabe von Fit und Xund stellen wir Ihnen zu diesem Zweck eine Übung vor mit dem Ziel, den Kreislauf anzuregen, die Beinkraft zu steigern und sogar die Koordination und Reaktionsgeschwindigkeit zu verbessern. Dies alles ist vereint in einer Übung, dem sogenannten Box Jump.



AUSFÜHRUNG

« Sie stellen sich vor eine Box, die so hoch ist, dass Sie sich wohlfühlen, um drauf zu springen. Jetzt gehen Sie leicht in die Knie und springen auf die Box. Bei der Landung stabilisieren Sie sich einen Moment in der Kniebeuge. Dann springen Sie wieder herunter. Jetzt ist es wichtig, dass Sie den sogenannten «Pre-Stretch» nützen, um wieder zurück auf die Box zu springen. Der «Pre-Stretch» beschreibt die elastische Energie, die in den Muskeln und Sehnen gespeichert ist. Das bedeutet, dass Sie nicht ganz auf den Fersen landen, sondern auf dem Vorfuss bleiben und sofort wieder zurückspringen auf die Box. Sie können diese Übung auch mit zwei Boxen machen und von der einen auf die andere Box springen.

WICHTIG

» ist ein gutes Aufwärmen. Zu diesem Zweck eignen sich die Kniebeugen oder Squats, die wir Ihnen in Fit und Xund #4 vorgestellt haben.



« Sie machen maximal 10 Wiederholungen, maximal 3 Serien pro Trainingseinheit. Die Serienpause beträgt etwa 10 Minuten. Die Pause sollte aktiv gestaltet werden mit zum Beispiel der Stabilitätsübung aus der nächsten Übung in Fit und Xund.

» Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Training und eine unfallfreie Fahrt auf der Piste.