

# Neuartige Fitnessgeräte bringen Abwechslung ins Sommertraining

Alle, die im Winter die Tage auf der Piste oder in der Loipe in vollen Zügen genießen möchten, sollten schon jetzt für die richtige Fitness sorgen. Denn wer gut trainiert ins Skivergnügen startet, hat mehr Spaß im Schnee und beugt Verletzungen vor! Eintöniges Kraft- und Ausdauertraining gehört dabei der Vergangenheit an – willkommene Abwechslung bieten alternative Trainingsgeräte wie Slacklines, Schlingentrainer und „Wackelkandidaten“ wie Gymnastikbälle, Balkkissen und MFT Discs.

## Slacklines macht Spaß und verbessert Kraft, Koordination und Gleichgewicht

Das Balancieren auf der Slackline schult in idealer Weise Koordination und Gleichgewicht. Da sich beim Slacklinen permanent die Lage der Unterstü- zungsfläche unter dem Körper verändert, muss der Körperschwerpunkt – äh- nlich wie auf Ski – stets richtig über dem Gerät positioniert werden, um das Gleichgewicht zu halten. Daher hilft das Training auf der Slackline, beim Skifahren die richtige Position über dem Ski zu finden. Gleichzeitig führt das Halten der beim Slacklinen erforderlichen Körperspannung zu einer Kräftigung der Knie-, Hüft- und vor allem der Rumpfmuskulatur.

Um das nötige „Zehenspitzengefühl“ zu haben, bleiben Schuhe und Socken beim Slacklinen am Boden. Denn mit nackten Sohlen können die Bewegungen des Bandes besser gespürt und durch entsprechende Bewegungen ausgegli- chen werden. Der Schwierigkeitsgrad beim Slacklinen kann über die Breite, Län- ge und Spannung des Bandes variiert werden. Anfänger sollten eher breitere Bänder wählen. Die Spannung des Bandes kann mit wenigen Handgriffen über die Spann-Ratsche reguliert werden. Je straffer die Line, desto leichter wird es, das Gleichgewicht zu halten. Zusätzlich kann die Länge des freischwingenden Teils der Line durch Unterschieben von Getränkekisten reduziert werden.

Übrigens: Das Gleichgewichtsempfinden hilft auch auf den schmalen Latten eine gute Position über dem Ski zu finden und ermöglicht so eine längere Gleit- phase. Das spart Kraft und erhöht so garantiert den Genuss in der Loipe.

## Schlingentraining bringt Abwechslung ins Rumpfttraining

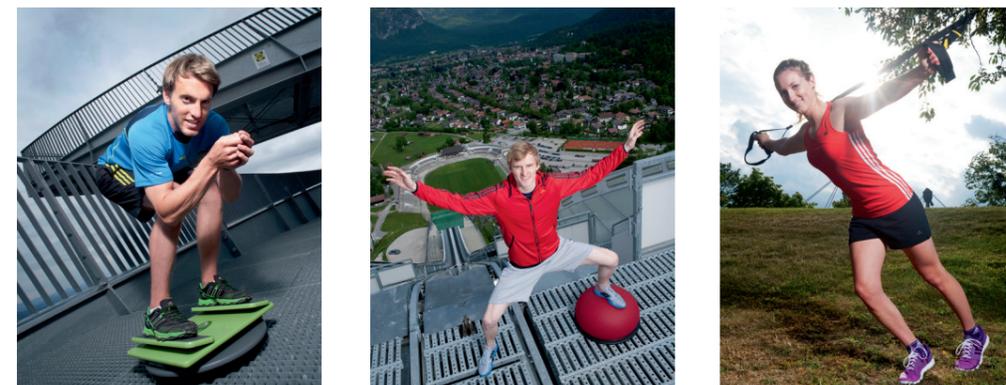
Das Workout an Schlingen, die über zwei Seile an der Decke befestigt werden, ist ideal, um Kraft für den kommenden Winter aufzubauen. Neben der Musku- latur des Oberkörpers und der Extremitäten wird beim Training an den Schlin- gen vor allem die im Skisport so wichtige Rumpfmuskulatur gekräftigt. Zudem werden besonders die gelenkstabilisierenden, tieferliegenden Muskelschichten angesprochen. Denn während beim Krafttraining an Maschinen vorwiegend die oberflächliche Muskulatur trainiert wird, reagieren die tieferliegenden Mus- kelschichten sehr viel intensiver auf die instabile Lagerung beim Schlingentra- ning. Durch den Einsatz ganzer Muskelketten wird außerdem das Zusammen- spiel mehrerer Muskeln und Muskelgruppen untereinander verbessert.

Die Intensität lässt sich beim Sling-Training auf vielfältige Weise an den indivi- duellen Trainingszustand anpassen. Denn die Schwierigkeit der Übungen kann durch das Verstellen der Schlaufenhöhe, durch Ändern der Körperposition in Relation zum Aufhängepunkt der Seile und durch den Einsatz zusätzlicher instabiler Unterlagen variiert werden. So bietet das Sling-Training ein nahe- zu unerschöpfliches Übungs-Repertoire für alle Leistungsstufen und bringt Abwechslung in das oft eintönige Rumpfstabilisationstraining.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)

## Alternative Trainingsgeräte bringen Abwechslung ins Training



## Luftgefüllte Unterlagen intensivieren Kräftigungs- und Koordinationsübungen

Ähnlich wie beim Schlingentraining sorgt die instabile Unterstü- zungsfläche bei Übungen mit Gymnastikbällen oder Balkkissen dafür, dass vor allem auf die tieflie- genden, gelenkstabilisierenden Muskelschichten ein wesentlich intensiverer Reiz ausgeübt wird, als bei vergleichbaren Übungen auf stabilen Unterlagen. Daher eignen sich die luftgefüllten Geräte hervorragend für eine effektive Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers. Die Rumpfmuskulatur kann dabei sehr gut mit Übungen in liegender oder sitzender Position trainiert werden. Übungen im Liege- oder Unterarmstütz dienen der Ganzkörperkräftigung und trainieren neben der Rumpf- auch die Hüft- und Schultergürtel- sowie die Arm- und Beinmuskulatur. Übungen im Stehen fördern vor allem das im Skisport so wichtige Gleichgewicht. Da sich die Standfläche beim Stehen auf dem Luftpolster ständig verändert, müssen Sprung-, Knie- und Hüftgelenke permanent durch kleine Ausgleichsbewegungen für einen sicheren Stand sorgen. Das trainiert die Fähigkeit, die Beschaffenheit des Untergrundes wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren – eine Fähigkeit, die Skifahrern nicht nur bei wechselnden Schneeverhältnissen zugute kommt!

## Fitnessgeräte von MFT ermöglichen ein skispezifisches Koordinationstraining

Gerade in technisch anspruchsvollen Disziplinen wie dem Skisport muss das Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen stimmen, um die konditionellen Fähigkeiten optimal nutzen zu können. Daher sollten Koordinationsübungen für Skisportler genauso selbstverständlich zum Trainingsalltag gehören wie das Train- ing der konditionellen Fähigkeiten. Die multifunktionalen Trainingsgeräte des DSV-Partners MFT ermöglichen bei geringem Aufwand eine hervorragende Schu- lung der skispezifischen Koordination. Insbesondere die MFT Sport Disc ist durch ihren modularen Aufbau variabel einsetzbar und ermöglicht Bewegungen in allen Ebenen. Diese Möglichkeit zu seitlichen, frontalen und rotierenden Bewegungen fördert die zentrale Position über dem Ski, gibt das richtige Gefühl für paralleles Auf- und Umkanten und macht das Training auf der MFT Sport Disc zur idealen koordinativen Vorbereitung für den Skisport.

## Gratis ein Jahr DSV aktiv-Mitgliedschaft mit Versicherung beim Kauf der MFT-Disc

Alle, die bis zum 15.12.2012 eine MFT Challenge Disc oder eine MFT Sport Disc erwerben, erhalten gratis für ein Jahr die DSV aktiv-Mitgliedschaft inklusive BASIC-Versicherungspaket! Nähere Informationen zum Produkt stehen im Internet unter [www.ski-online.de/skiversicherung](http://www.ski-online.de/skiversicherung).

Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: [www.ski-online.de/presse](http://www.ski-online.de/presse) – Zugang: presse/presse  
Pfad Zielordner: DSV\_Freizeitsport/02\_Themenfelder/02\_02\_Service Tipps und Empfehlungen/02\_02\_18\_Neuartige\_Trainingsgeraete

## Überblick

Zu folgenden Skisportthe- men erhalten Sie aus- führliche Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung