



EIN STICK FÜR SIE!

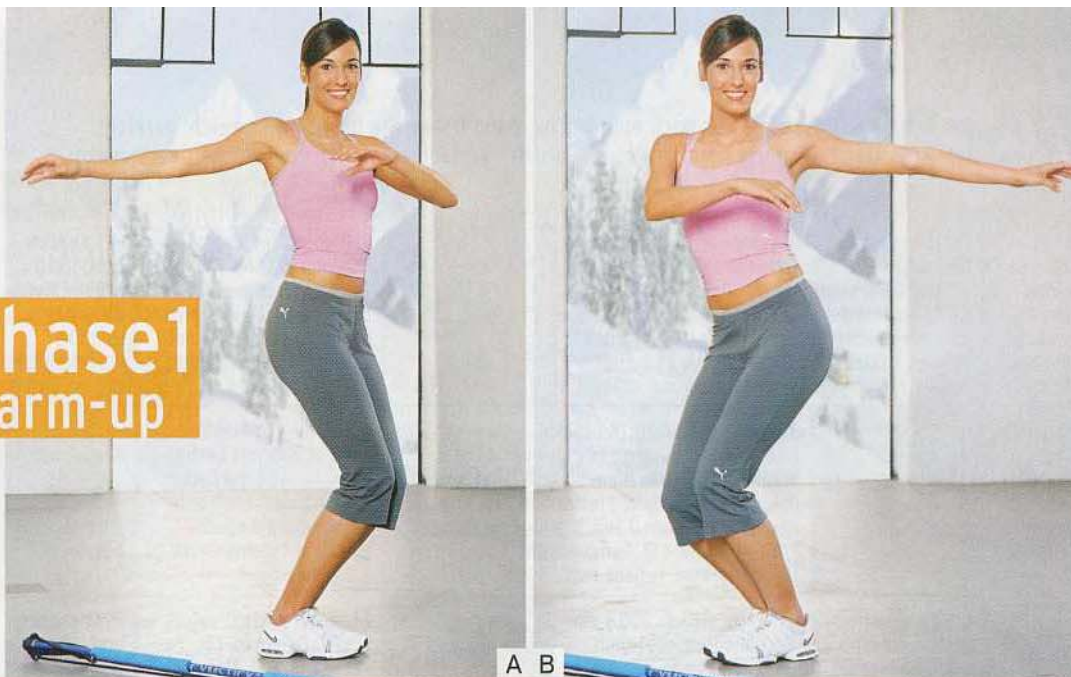
Der multiflexible Gymstick ist in vier Widerständen erhältlich: Grün (leicht), Blau (medium), Schwarz (stark) und Silber (extrastark). Ein Stick kostet 72,50 €. Mit enthalten sind eine Stofftasche und diverse Übungsanleitungen. Wo der Stock in Ihrer Nähe erhältlich ist, erfahren Sie im Internet unter www.gymstick.de



EXPERTIN

Gesine Ratajczyk, 35, führt die Theraband Academy, Deutschland. Sie wirkt ebenfalls als Ausbildungsleiterin, Presenterin und Referentin. Mehr Informationen über die Sportpädagogin unter www.gesine.de

Phase 1 Warm-up



So kommen Sie in Schwung

Damit der Kreislauf angeregt und die Muskulatur durchblutet wird, ist Aufwärmen Pflicht. Das kurze Warm-up sollten Sie auch auf der Piste vor der ersten Abfahrt wiederholen. Aufstellen, Beine eng zusammenhalten, Knie beugen. Oberkörper nach rechts drehen. Linken

Arm vor der Brust halten, rechten seitlich ausstrecken (A). Mit ganzem Fuß vom Boden abdrücken, nach rechts springen und sofort zum nächsten Sprung nach links ansetzen (B). Dabei die Arme stets gegeneinander anwinkeln und strecken. **60 Sekunden**



AUSGANGSSTELLUNG

Mit den Füßen in die Schlaufen der Tubes steigen. Gymstick am jeweils äußeren Ende der Polsterungen greifen. Stab in einer ruhigen Bewegung über den Kopf auf den Schultern ablegen. Arme sind angewinkelt, Knie gebeugt

Egal, ob Sie lieber auf zwei Brettern oder auf einem Board die Pisten hinabdüsen – richtig Spaß macht Wintersport nur mit der entsprechenden Kondition. Schließlich sind zitternde Arme und Beine nach der ersten Abfahrt nicht nur unangenehm, sie verleiten auch leicht zu Fehlern. Die optimale Fitnessvorbereitung für die Schnee-

saison garantiert ein völlig neues Trainingsgerät: der Gymstick. Dieser 1,30 Meter lange und superleichte Stab (kommt von der gleichen Firma wie das Theraband), an dessen Enden zwei

75 Zentimeter lange Tubes mit Fußschlaufen befestigt sind, kräftigt und dehnt den gesamten Körper – die Muskeln werden perfekt auf die alpine Belastung eingestellt. Auf den folgenden Seiten finden Sie ein innovatives und sehr abwechslungsreiches Gymstick-Workout für alle Wintersportler. Ab jetzt dreimal pro Woche trainieren – mehr müssen Sie nicht tun.

FITNESS

EINSTIEG

Die Fußschlaufen müssen in der Mitte des Schuhs befestigt werden. Gute Aerobic-schuhe bieten dazu eine Kerbe in der Sohle an



Fit für die Piste

Brandneu und innovativ: Mit dem Gymstick können sich Skifahrer und Snowboarder ganz gezielt auf den Saisonstart vorbereiten





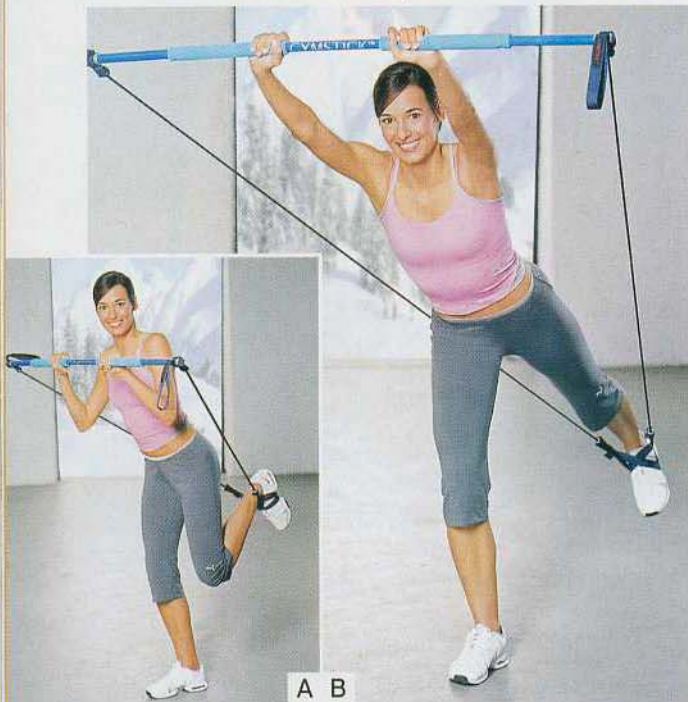
Phase 2 Kräftigung

Weiche Wende

Ausgangsstellung einnehmen. Oberkörper langsam zur linken Seite neigen. Das linke Tube bleibt dabei stets unter Spannung. Position halten, wieder zur Mitte kommen. 15 x je Seite. Für die seitlichen Rumpfmuskeln, die Snowboarder zum Schwung brauchen

Stabile Hanglage

Beide Schlaufen am linken Fuß befestigen. Rechtes Tube führt hinter dem rechten Bein vorbei. Linke Wade zum Po anwinkeln, Stick vor der Brust halten (A). Arme und rechtes Bein ausstrecken, dass der Körper eine Diagonale bildet (B). 15 x je Seite. Oberschenkelrückseite und Rumpf halten Boarder in Position



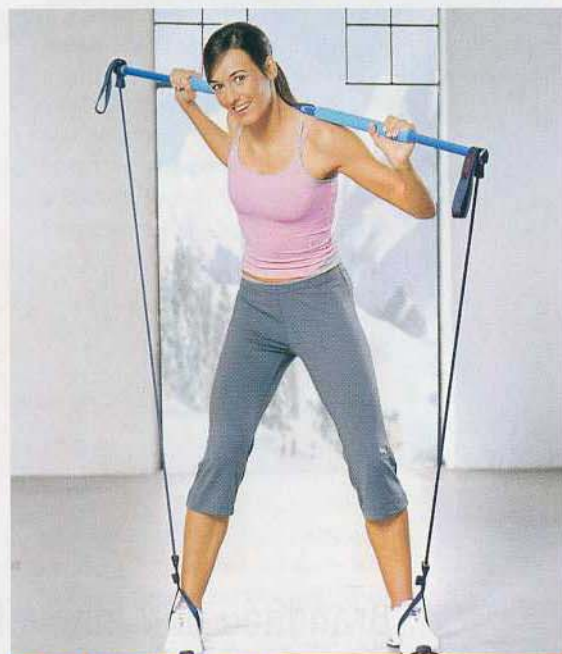
A B



A B

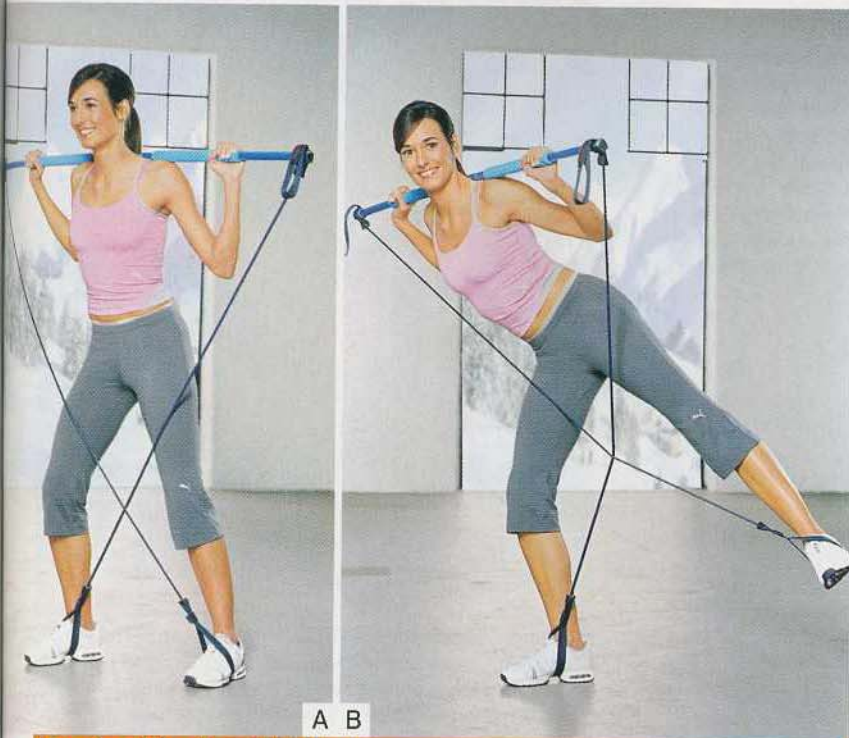
Starker Stockeinsatz

Ausgangsstellung. Gymstick enger fassen, nach oben strecken, bis die Arme eine gerade Linie bilden (A). Unterarme nach hinten anwinkeln. Die Ellbogen zeigen nun nach vorn, die Handgelenke sind gerade (s. kleines Foto). Po etwas nach hinten schieben (B). Halten, wieder strecken. 20 bis 30 x wiederholen. Kräftigt den Trizeps für kontrollierte Stockschwünge



Sanfter Schwung

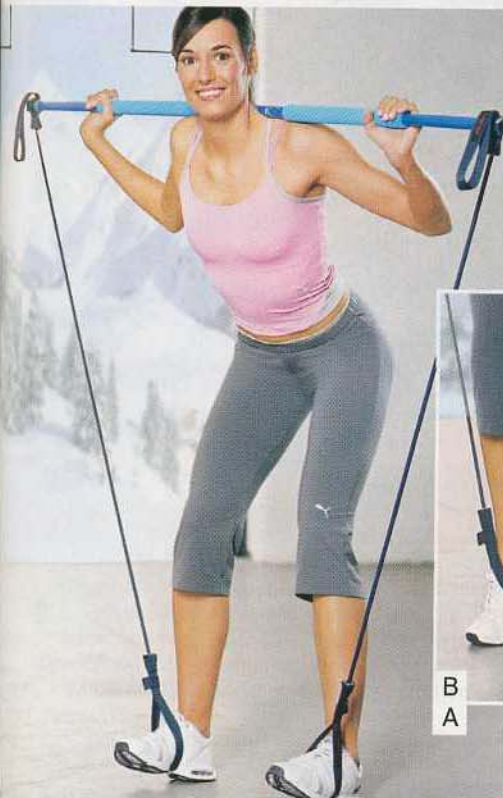
Ausgangsstellung. Hände fassen am äußeren Polsterende. Oberkörper nach rechts drehen, Beine bleiben stehen. Tubes sind unter Spannung. Zurück zur Mitte. 15 x je Seite. Starke Rumpfmuskeln lassen Skifahrer flexibel wedeln



A B

Kontrollierte Abfahrt

Variation der Ausgangsstellung: rechte Schlaufe über den linken Fuß streifen und linke über den rechten. Gewicht auf das rechte Bein verlagern (A). Oberkörper vorneigen, linkes Bein seitlich anheben, Bein ist dabei gestreckt (B). Fuß nach vorn führen, erst dann absetzen. Mit rechtem Bein wiederholen, dabei immer ein Stück vorgehen. 15 x pro Seite. Gute Beincoordination hilft, jede Unebenheit locker zu meistern



B
A

Harte Kante

Ausgangsstellung. Oberkörper nach vorn neigen, Po leicht nach hinten schieben. Knie sind gebeugt. Bauch und Rücken fest anspannen. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Nun Zehen anflexen und Gewicht auf die Fersen verlagern. Kurz halten (A). Fuß langsam aufsetzen und

in einer flüssigen Bewegung auf die Zehenspitzen stellen. Wieder halten (B) – insgesamt 20- bis 30-mal wechseln. **Bereitet Waden und Schienbeine optimal auf das Kanten beim Snowboarden vor**



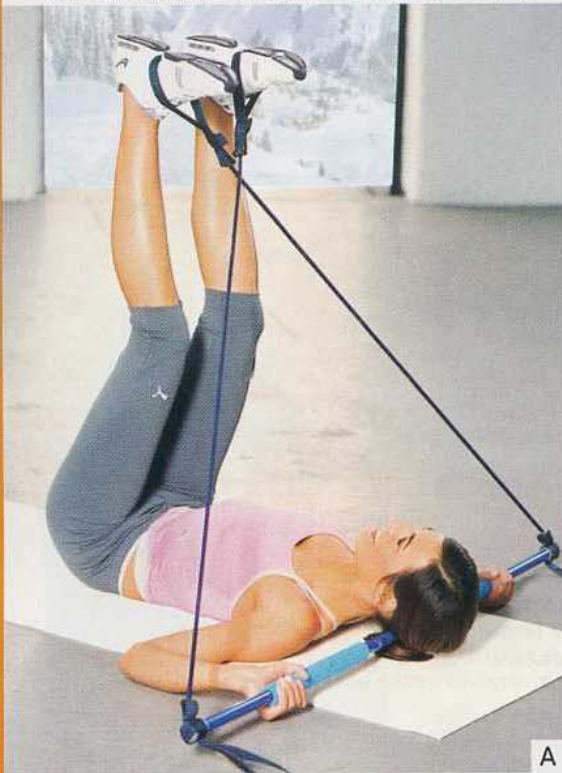
A
B

Rasanter Schuss

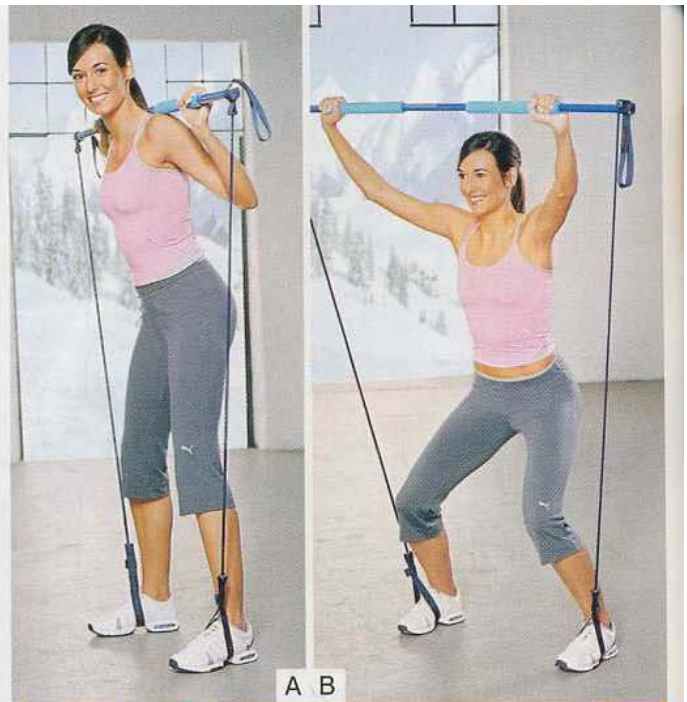
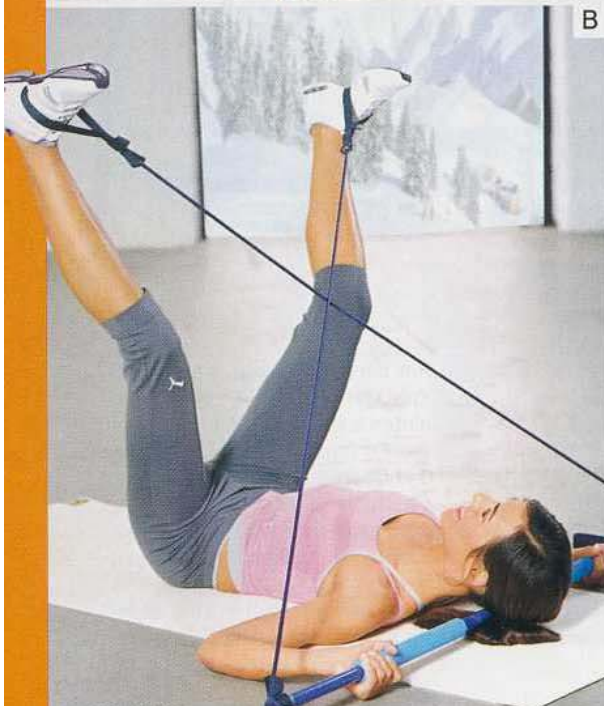
Aus der Ausgangsstellung heraus Knie stark beugen, Po weit nach hinten schieben. Gewicht liegt auf den Fersen. Zehen leicht anziehen und Oberkörper nach vorn lehnen. Bauch und Rücken sind fest (A). Kurz halten, dann ganz langsam aufrichten. Knie aber nicht durchstrecken (B). 8 x. **Feste Oberschenkelvorderseiten sind wichtig für rasante Schussfahrten**

Waghalsige Sprünge

Rückenlage. Rechter Fuß steckt in der linken Schlaufe und umgekehrt. Stick unter den Kopf, Hände fassen äußeres Ende der Polsterung. Beine zur Decke strecken, Knie gebeugt. Zehen zeigen zum Körper (A). Beine langsam seitlich öffnen. Nur so weit, wie Sie den Rücken am Boden halten können (B). Wieder schließen. 20 bis 30 x. **Straffe Oberschenkelaußenseiten benötigen Boarder für akrobatische Jumps**



A
B



A B

Perfekter Slalom

Ausgangsstellung. Oberkörper etwas nach vorn lehnen. Ellbogen zeigen nach hinten. Bauch und Rücken sind angespannt (A). Tief in die Knie gehen, Po nach hinten schieben. Beide Arme vor dem Körper nach oben ausstrecken (B). 60 Sekunden halten. Stick auf den Schultern ablegen, Beine strecken. Pause. 5 x wiederholen. Ein Knackpo und wohlgeformte Beine sorgen für stilvolle Schwünge



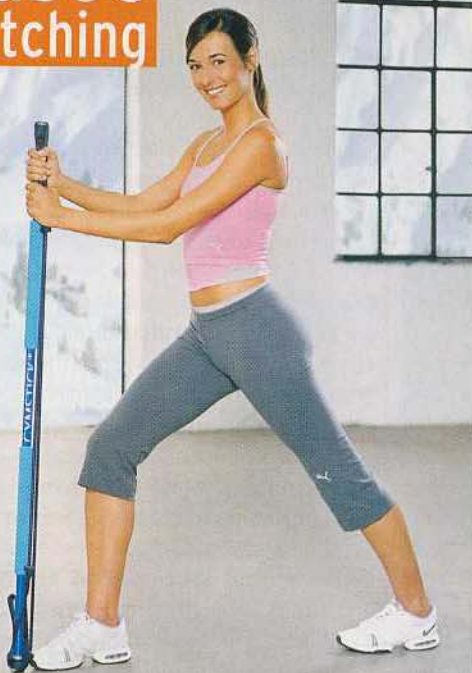
A
B



Schnelles Aufstehen

Rückenlage. Füße in den Schlaufen. Fersen aufstellen. Stick liegt auf den Oberschenkeln, Hände greifen eng von unten. Tubes so weit aufrollen (s. Foto im Kreis), bis sie unter Spannung stehen. Kopf vom Boden lösen. Blick geht zur Decke (A). Kopf und Schultern anheben (B). Halten. Absenken, nicht ablegen. 20- bis 30-mal. **Fitte Bauchmuskeln helfen nach Stürzen schnell auf die Beine**

Phase 3 Stretching



Lockere Beine

Aufgestellten Gymstick mit beiden Händen umfassen. Beine stehen eng zusammen, Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist gerade. Jetzt mit dem linken Bein einen großen Schritt nach hinten gehen, der ganze Fuß setzt auf. Bein ist gestreckt. 30 Sekunden halten. Seitenwechsel. Streckt die Wade und die Oberschenkelrückseite



EIN STICK FÜR SIE!

Der multiflexible Gymstick ist in vier Widerständen erhältlich: Grün (leicht), Blau (medium), Schwarz (stark) und Silber (extrastark). Ein Stick kostet 72,50 €. Mit enthalten sind eine Stofftasche und diverse Übungsanleitungen. Wo der Stick in Ihrer Nähe erhältlich ist, erfahren Sie im Internet unter www.gymstick.de



EXPERTIN

Gesine Ratajczyk, 35, führt die Theraband Academy, Deutschland. Sie wirkt ebenfalls als Ausbildungsleiterin, Presenterin und Referentin. Mehr Informationen über die Sportpädagogin unter www.gesine.de

Sanfte Dehnung

Schlaufen über die Gymstickenden spannen (s. kleines Foto unten). Stick aufstellen, mit der rechten Hand umgreifen. Beine sind eng zusammen, Knie gebeugt. Linken Unterschenkel in Richtung Po anwinkeln, Fußgelenk umfassen. 30 Sekunden halten, Bein wechseln. Dehnt den vorderen Oberschenkel



Letzte Runde

Hüftbreit aufstellen. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist gerade. Gymstick mit gestreckten Armen zur Decke führen. Rumpf seitlich nach links beugen. 30 Sekunden halten. Zur Mitte kommen, Seite wechseln. Streckt den Oberkörper