



SO WERDEN SIE FIT FÜR DEN WINTER

# AUF GEHT'S!

Mit den alternativen Trainingsgeräten werden Sie nicht nur fit für die nächste Skisaison – Sie trainieren auch noch abwechslungsreich und mit viel Spaß.

Sie wollen sich fit halten und auf den Winter vorbereiten - aber das allseits bekannte Training, bestehend aus Laufen, Radeln, Schwimmen und Skigymnastik reißt Sie nicht vom Hocker beziehungsweise motiviert sie nicht vom Sofa aufzustehen? Dann möchten wir Ihnen gemeinsam mit den DSV-Athleten Fritz Dopfer, Simona Hösl, Veronika Staber, Barbara Wirth und Severin Freund alternative Trainingsmöglichkeiten vorstellen, die Abwechslung in den Trainingsalltag bringen und mit denen Sie teils spielerisch und sehr variabel an Ihrer Kraft, Koordination und Kondition arbeiten können.

Fritz Dopfer, erfolgreichster alpiner Skifahrer des vergangenen Winters, nimmt Sie mit auf die anfangs sehr wackelige Sport-Disc und zeigt, wie variantenreich Sie mit den Geräten des DSV-Poolpartners MFT an Ihrer Skiposition und Kraft arbeiten können. Während die jungen Skifahrerinnen sich mit dem TRX Schlingen-Set richtig reinhängen und dabei ein umfangreiches Ganzkörper-Work-out absolvieren, trainiert Severin Freund auf der Skisprungschanze in Garmisch mit Produkten von Togu die nicht nur für Skispringer wichtige Bein- und Rumpfmuskulatur. Lassen Sie sich von den DSV-Stars inspirieren und starten Sie fit in den Winter.



## WORAUF SKIFAHNER ABFAHREN

Die multifunktionalen Trainingsgeräte von MFT ermöglichen ein skispezifisches Koordinationstraining

Jeder Sport erfordert Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Doch um die konditionellen Fähigkeiten optimal nutzen zu können, muss das Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen stimmen – Koordination ist gefragt! Gerade in technisch anspruchsvollen Disziplinen wie dem Skisport. Koordinationsübungen sollten daher vor allem bei Skisportlern genauso selbstverständlich zum Trainingsalltag gehören wie das Training der konditionellen Fähigkeiten. Die Top-Athleten des DSV nutzen hierfür die multifunktionalen Trainingsgeräte der Firma MFT. „Diese Geräte ermöglichen bei geringem Aufwand eine hervorragende Schulung der Koordination“, begründet Herren-Bundestrainer Charly Waibel den

Einsatz in der Alpinsparte. „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 macht das Training auf der MFT Sport Disc zur idealen koordinativen Vorbereitung für den Skisport. Denn um das Gleichgewicht zu halten, muss der Körperschwerpunkt – ähnlich wie auf Ski – stets richtig über dem Gerät positioniert werden. So fördert das Training auf der MFT Disk die zentrale Position über dem Ski und gibt das richtige Gefühl für paralleles Auf- und Umkanten. Dabei gilt es, permanent Informationen verschiedener Sinnesorgane wie der Augen, der Spannungsrezeptoren in Muskeln und Sehnen, der Drucksensoren der Haut und des Gleich-

wichtsorgans zu verarbeiten und in adäquate Muskelaktionen umzusetzen. Dies erfordert höchste Aufmerksamkeit, steigert die Konzentrationsfähigkeit und führt gleichzeitig zur einer Stabilisierung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenken.

Für alle, die beim Koordinationstraining noch näher am Skisport sein möchten, gibt es die neue MFT Challenge Disc. Die Challenge Disc wird per USB-Kabel mit dem Computer verbunden und bietet mit der dazugehörigen Software neben einem Koordinationstest zur Überprüfung des Trainingserfolgs, einem Aufwärm- und einem fünfstufigen Koordinationstrainingprogramm auch Spiele, bei denen Sie unter anderem einen Skifahrer durch Gewichtsverlagerung durch die Tore eines Slalom-Parcours steuern können. Infos: [www.mft-company.com](http://www.mft-company.com)



### MOBILISATION (VOR- UND RÜCKWÄRTS)

Verlagern Sie den Körperschwerpunkt nach vorne und anschließend über die Körperstreckung in der Mittelposition nach hinten. Führen Sie die Übung mit und ohne den Aufsatz der Kippteile durch.



### MOBILISATION (SEITWÄRTS)

Versuchen Sie, aus der stabilen Kniebeuge heraus die Kippbewegung von den Sprunggelenken aus nach links und rechts zu verlagern. In der Zentralposition kurz verharren und dann zur anderen Seite.



### KÖRPERBRÜCKE

Setzen Sie die Füße hüftbreit auf die Platte, Arme neben dem Körper. Heben und senken Sie die Hüfte und ziehen Sie die Fersen aktiv in Richtung Gesäß.



### KÖRPERBRÜCKE MIT KURVENLAGE

Setzen Sie die Füße hüftbreit auf die Platte, Arme neben dem Körper. Heben Sie die Hüfte an und schwenken Sie gleichzeitig die Beine abwechselnd nach rechts und links.



### SCHUSSFAHRT

Gehen Sie in die Abfahrtschöcke (gerne auch in Skischuhen) und versuchen Sie, das Gleichgewicht zu finden so dass beide Fußspitzen parallel nach vorne zeigen und die Kippteile ausbalanciert sind.



### CARVING

Gehen Sie in die Abfahrtschöcke und führen Sie abwechselnd eine Kippbewegung nach links und rechts durch, während Sie dabei den Körperschwerpunkt nach vorne verlagern.

### ROTATION

Rotieren Sie in der Kniebeuge mit der Hüfte langsam nach rechts und links. Führen Sie dabei die Arme gegengleich zur Rotationsbewegung.



### SABILISATION + MOBILISATION

Stellen Sie sich mit einem Bein auf das Kippteil und versuchen Sie den Einbeinstand zu stabilisieren - gerne auch mit geschlossenen Augen. Wenn das klappt, führen sie mit offenen Augen eine Kippbewegung im Sprunggelenk durch.