

- Home
- Magazin
- Abo
- Frauensport
- Powerfrauen
- Produkttest
- Gewinnspiele
- Berufe
- Fitness
- Body Care
- Training
- Trendsetter
- Gesundheit
- Ernährung
- Rezepte
- Schwanger&Sport
- Mode
- Equipment
- Bücher
- Reisen
- Termine
- Suche
- Partner/Links
- Das Team

Mit dem kyBouncer gut vorbereitet in den Ski-Urlaub
 (22.01.2010/mh) Knie-, Oberschenkel- und Rumpferletzungen gehören zu den häufigsten Verletzungen im Ski-Sport. Mit einfachen Fitnessübungen können Freizeit-Ski-Fahrer schon vor Urlaubsantritt ihre Muskeln trainieren und so Unfällen vorbeugen.



(© Kybun Marketing & Trading AG)

Der Ski-Urlaub soll die schönste Zeit des Jahres sein. Und neben dem Spaß-Faktor erhofft sich so mancher Hobby-Fahrer auch noch gesundheitliche Verbesserungen. Stattdessen endete der Ski-Urlaub laut ASU-Ski-Unfallanalyse für 48.000 bis 49.000 Deutsche in der vergangenen Saison 2008/2009 mit einem Besuch beim Arzt. Der mit 33,5 % häufigste Grund: Knieverletzungen. Damit es in dieser Saison gar nicht erst soweit kommt, ist eine gute Vorbereitung unverzichtbar. Einfach und effektiv geht das mit Übungen auf dem kyBouncer.

Der kyBouncer ist eine vom TÜV zertifizierte Therapie- und Trainingsmatte aus hochqualitativem Mehrkomponenten PU-Schaumstoff, die bereits in verschiedenen Profisportbereichen erfolgreich eingesetzt wird. Das neuartige, sanfte Steh- und Gehkonzept setzt auf einen kontinuierlichen Bewegungsimpuls auf Körper-, Fuß- und Unterschenkelmuskulatur. So kräftigt es die Muskulatur und trainiert den Gleichgewichtssinn. Auf diese Weise können sowohl Freizeit-, als auch Profi-Ski- und Snowboardfahrer das Verletzungsrisiko deutlich reduzieren.

Schon einfache Übungen auf dem kyBouncer helfen, die Muskeln zu kräftigen und so auf die ungewohnte Belastung beim Ski- und Snowboardfahren vorzubereiten.

Zum Beispiel: Kniebeuge

Die Kniebeuge kräftigt besonders die Oberschenkelmuskulatur und hilft durch den Muskelaufbau das Kniegelenk zu stabilisieren. Zudem werden auch Muskelpartien, wie Gesäßmuskel, Rücken- und Rumpfmuskulatur mittrainiert. Für diese Übung nehmen Sie zunächst eine aufrechte Grundstellung auf dem kyBouncer ein. Dabei stehen die Füße parallel in Hüftbreite. Heben Sie anschließend die Arme gestreckt in Schulterhöhe und gehen Sie in die Hocke (bis max. 90°). Senken Sie das Gesäß mit geradem Rücken und achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Fußspitzen ragen. Verweilen Sie einige Sekunden in dieser Haltung.

Alternativ können Sie für diese Übung auch einen Stuhl zur Hilfe nehmen. Begeben Sie sich dazu in Schrittstellung mit dem linken Bein nach vorn, auf den kyBouncer. Legen Sie den Fußrücken des rechten Beins auf einem Stuhl ab. Achten Sie darauf, dass Oberkörper, Kopf und Arme dabei gerade sind und die Kniescheibe nicht über die Fußspitzen des Standbeines ragt. Verweilen Sie einige Sekunden in dieser Haltung und wiederholen Sie die Übung im Anschluss mit dem anderen Bein. Gut trainiert steht einem unfallfreien Winterurlaub nichts mehr im Wege. Ski heil!

»active woman« – kostenlos testen! Wir schenken Ihnen 1 Ausgabe zum Probelesen! Bestellen Sie [hier](#)

(Quelle: Agentur Rönna/Sofie Dittmer)

active woman – das Sportmagazin für Frauensport

Sport ist eine Wissenschaft für sich, Frauensport eine besondere. active woman, das spezielle Fitness- und Sportmagazin für Frauen, gibt Ihnen die richtigen Training Tipps an die Hand, damit Sie sich über sportliche Erfolge, verbesserte Gesundheit, mehr Fitness und ein positives Körpergefühl freuen können.

Egal um welche Sportart es sich handelt, welche Sportmode aktuell ist oder wo und wie Sie sich mit Wellness aus dem normalen Berufsstress erholen können, Antworten auf Fragen rund um den Frauensport geben unsere Profis für Frauensport.

[Frauenfußball](#) - [Frauen Fitness](#) - [Frauensport Magazin](#)

Optimale Ratschläge zum Einstieg in den Frauensport, wie z.B. Frauenfußball oder Walking,

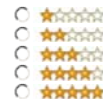
Bewertung

Bewertung: 5.00

Stimmen: 1



Geben Sie Ihre Bewertung zum Artikel ab:



[bewerten!](#)

Funktionen

[Artikel als Pdf](#)

[Artikel weiterempfehlen](#)

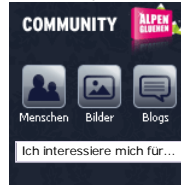
ePaper



Werbung



Community



Gewinnspiel



Tagesgericht



Ausprobiert



Events

