

„So will ich Leben!“
verlost einen „kyBouncer“
im Wert von € 230,00

Bitte senden Sie bei Interesse eine E-Mail
an kontakt@baumeister-verlag.de
und hinterlassen Sie Ihren Namen, Ihre
Adresse und Telefonnummer

Mit dem kyBouncer gut vorbereitet in den Ski-Urlaub

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.

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



Übung 1: Einbeinstand

Der Einbeinstand verbessert die Koordination und verringert so das Fallrisiko. Für diese Übung stellen Sie sich mit beiden Beinen auf den kyBouncer und halten die Arme seitlich vom Körper weg in die Luft.

Anschließend heben Sie das linke Bein vor dem Körper hoch. Als nächstes strecken Sie das linke Bein nach hinten vom Körper weg. Halten Sie jede Position jeweils ca. 15 bis 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein.

Übung 2: Zehenstand

Der Zehenstand stärkt die Wadenmuskulatur und den Unterschenkel und stabilisiert so die Fußgelenke. Für diese Übung stellen Sie sich zunächst mit beiden Beinen auf den kyBouncer.

Anschließend heben Sie die Fersen hoch und bleiben einige Sekunden auf den Zehen stehen. Setzen Sie die Ferse danach wieder ab und wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

Übung 3: Kniebeuge

Die Kniebeuge kräftigt besonders die Oberschenkelmuskulatur und hilft durch den Muskelaufbau das Kniegelenk zu



stabilisieren. Zudem werden auch Muskelpartien, wie Gesäßmuskulatur, 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 einen 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!

www.kybun.eu