

Aktiv & gesund

Monika Freytag-Baumgartner

Skigymnastik

Training für Piste und Loipe

FALKEN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Skilauf -

Belastung und Anforderung

Belastungsprofil _____
Anforderungsprofil _____

Skigymnastik

Was ist das?

Allgemeines
Skifitneßtraining
Skigymnastik _____

Trainingslehre -

Theorie und Praxis

Trainingssystematik _____ 9
Trainingsprinzipien _____ 9
Ausdauertraining _____ 11
Krafttraining _____ 13
Aufbau einer Trainingseinheit _____ 13
Tips zur korrekten Bewegungsausführung _____ 17
Die richtige Musikbegleitung _____ 18

Tests und Diagnose-

Wie gut ist meine Fitneß? _____ 19

Allgemeine Ausdauertests _____ 19
Allgemeine Krafttests _____ 20
Tests für die Gelenkbeweglichkeit

Skigymnastik -

Struktur und Übungen

2G

Die unterschiedlichen Bereiche _____ 26
Übungssammlung _____ 26
Stretching _____ 32

Training mit Geräten -

Minitrampolin, Rubberhand, Step _____ 34

Hilfsmittel im Training _____ 34
Das Minitrampolin _____ 34
Das Rubberband _____ 36
Das Step _____ 38

Ski-Aerobics -

Übungen und Zirkeltraining

40

Aerobics _____ 40
Zirkeltraining _____ 44

Auf der Piste-

Aufwärmen und Stretching

46

Übungssammlung _____ 4G

Anhang

47

Literatur und Adressen _____ 47
Register _____ 47