

Skistars Geheimnisse: So bereitest du dich perfekt auf die Piste vor!

Lindsey Vonn zeigt in ihrem Comeback-Training, wie Ski- und Fitnessübungen für die Wintersaison optimal vorbereitet.



Skifahren, Österreich - Inmitten des bevorstehenden Ski-Saisons sorgt das Comeback von Lindsey Vonn für Furore. Die 40-jährige Ski-Ikone, die viermal die Gesamtwertung im Weltcup gewann und Olympiasiegerin ist, hat sich entschieden, ein Profi-Comeback zu wagen. Vonn, von den Fans liebevoll als Speed-Queen bezeichnet, stellt ihr individuelles Fitnessprogramm vor, das sich auf die Vorbereitung für das Skifahren konzentriert. Diese Trainingsmethoden sind entscheidend, um den Körper auf die enormen Kräfte vorzubereiten, die beim Skifahren auftreten, wie **oe24.at** berichtet.

Trainingsstrategien für Skifahrer

Um erfolgreich auf den Pisten zu agieren, sind Muskelkraft, Koordination und eine ausgeglichene Reaktionsfähigkeit unerlässlich. Insbesondere das Training der Rumpfmuskulatur spielt eine entscheidende Rolle, denn sie sorgt für Stabilität und unterstützt wichtige Rotationsbewegungen während des Skifahrens. Übungen wie **Ground Twists** und **Hollow Body Holds** sind effektiv, um die seitlichen Bauchmuskeln zu stärken, die man beim Kurvenfahren benötigt. Wie **Freeletics** feststellt, ist es nicht nur wichtig, die Körpermitte zu trainieren, sondern auch die Beinmuskulatur, insbesondere den Quadrizeps, um den hohen Belastungen beim Skifahren standzuhalten.

Vonn verrät, dass das Training auf instabilen Untergründen, etwa mit speziellen Trainingsbällen oder Matten, die Tiefenmuskulatur aktiviert und so die nötige Stabilität fördert. Neben diesen Übungen wird auch auf insgesamt harmonische Bewegungsabläufe geachtet. Von einfachen **Squats** bis zu herausfordernden **Single Leg Deadlifts** – jedes Workout ist darauf ausgelegt, die Kraft und Balance zu maximieren. Die richtige Vorbereitung geht jedoch über den reinen Kraftaufbau hinaus. Mentaltraining und Visualisierungstechniken sind ebenso wichtig, um Ängste abzubauen und das Selbstvertrauen auf der Piste zu stärken.

Mit diesen umfassenden Trainingsansätzen und Lindsey Vonn als Vorbild können sich Skifahrer auf die kommende Saison bestens vorbereiten und Verletzungen vorbeugen, während sie gleichzeitig ihre Leistung auf der Skipiste steigern.

Details	
Ort	Skifahren, Österreich
Quellen	• www.oe24.at • www.freeletics.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at