



## **Mit Christa Kinshofer fit und verletzungsfrei durch die Skisaison**

*Ein Großteil der Skiverletzungen lässt sich vermeiden - mit nur wenigen Minuten Training pro Tag*

Im zarten Alter von 19 fährt sich Christa Kinshofer erstmals in die Herzen der deutschen Sportfans - sie gewinnt Silber bei Olympia 1980. Doch auf das frühe Hoch folgt ein langes Tief. Verletzungen werfen Sie zurück. Zwischenzeitlich wird sie aus dem Nationalkader verbannt. 1988 dann das grandiose Comeback: Trotz zahlreicher Rückschläge holt sie in Calgary im Slalom und Riesenslalom Bronze und Silber. "Stehauf - Mädchen" titelt daraufhin die Presse, weil sie sich nach allen Tiefs zurück nach ganz oben kämpfte.

Möglich wurde diese Rückkehr zum Erfolg durch effektives Training und ein professionelles Fitnessprogramm. Als sie zwischenzeitlich für das Team der Niederlande an den Start geht, liegt ihr Fokus darauf, ihren Körper wieder fit für die skispezifischen Belastungen zu machen.

Basierend auf ihrer langjährigen Erfahrung und ihrem Fachwissen hat Christa Kinshofer nun in Zusammenarbeit mit DSV-Arzt Dr. Erich Rembeck, Sportwissenschaftler Marc Lechler und der Europäischen Akademie für Sport und Training ein skispezifisches Trainingsprogramm entwickelt. Das in HD gefilmte Video-Workout ist perfekt auf die Anforderungen aller Profi- und Freizeitwintersportler zugeschnitten.

Die Übungen dienen der Stabilität und Kräftigung des ganzen Körpers, insbesondere aber jener Regionen, die beim Skifahren der größten Belastung ausgesetzt sind.

Dadurch lässt sich nicht nur das Verletzungsrisiko minimieren, es hilft Wintersportlern dabei, in kürzester Zeit topfit für die anstehende Skisaison zu werden.

Den Trailer und eine Beispielübung sehen Sie auf <http://www.1x1sport.de/ski/>

### **## Fit für den Ski-Winter mit dieser einfachen Kräftigungsübung für Rumpf und Gesäß**

Der wichtigste Aspekt eines effektiven Präventionsprogrammes ist die Stabilisation. Dabei geht es um das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln, welches bei den meisten Personen zu schwach ausgeprägt ist und damit für den Großteil der Verletzungen verantwortlich ist.

Beim Skifahren ist die Rumpfstabilisation von immenser Bedeutung. Trainiert man gezielt die zentralen Körperregionen, schafft man die Grundlagen für einen stabilen Körper und minimiert dadurch das Verletzungsrisiko erheblich.

Die folgende Übung aus dem "Fit für Ski"- Video-Workout ist hierfür hervorragend geeignet. Zudem bedarf es keinerlei Hilfsmittel für ihre Ausführung. Neben der Rumpfstabilisation trägt das sogenannte "Bridging" außerdem zu mehr Kraft und Stabilität im Gesäßmuskel (Gluteus maximus) bei.

### **## Übung - Bridging (Christa Kinshofer mit Trainer Marc Lechler)**

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Die Zehenspitzen zeigen nach oben. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie etwa hüftbreit auseinander sind.

(Abb. 1)

2. Heben Sie Ihr Gesäß langsam vom Boden weg und spannen Sie die Pobacken an.

(Abb. 2)

3. Halten Sie Ihre Lendenwirbelsäule möglichst ruhig und versuchen Sie, die Bewegung nur aus der Hüfte zu erzeugen.

(Abb. 3)

4. Senken Sie den Rumpf bis kurz über den Boden ab. Wiederholen Sie die Übung etwa zehn Mal.

(Abb. 4)

Das Bildmaterial finden sie auf <http://bit.ly/pmfitfuerski>

## **Pressekontakt**

1x1SPORT

Frau Laura Räuber  
Tegernseer Landstr. 52  
81541 München

1x1sport.de  
laura@1x1sport.de

## **Firmenkontakt**

1x1SPORT

Frau Laura Räuber  
Tegernseer Landstr. 52  
81541 München

1x1sport.de  
florian@1x1sport.de

1x1SPORT - Europäische Akademie für Sport und Training

Die Europäische Akademie für Sport und Training erstellt professionelle Trainingsvideos, Übungen und Hintergrundberichte aus den Bereichen Fußball, Basketball, Tennis, Wintersport, Kampfsport, Fitness, Athletik und Laufen.

In enger Zusammenarbeit mit Profisportlern, renommierten Trainern und erfahrenen Experten entwickelt die Akademie Trainingspläne und Übungen für Spieler und Trainer. Sie dienen Sportlern aus allen Leistungsklassen als Anleitung, Inspiration und Unterstützung für eine professionelle und effektive Trainingsplanung und -durchführung.

Sie profitieren von der Erfahrung und Kompetenz zahlreicher Fachgrößen und Spezialisten wie "Eurofighter"-Legende Ingo Anderbrügge, Bundesliga-Torhüter Michael Rensing oder Ski-Olympiamedaillengewinnerin Christa Kinshofer. Zudem arbeiten wir eng mit dem DFB - Nachwuchsleistungszentrum der SpVgg Unterhaching um Teamchef Manuel Baum und Cheftrainer Claus Schromm zusammen. Nationalspieler Lucca Staiger und Ralph Junge, Leiter der Urspring-Basketballakademie und Headcoach in Ehingen, sind Teil unseres Experten-Teams aus dem Bereich Basketball.

Durch die sorgfältige Auswahl der Partner und Autoren garantiert die Akademie fundiertes Fachwissen und modernste Trainingsmethoden für jede Sportart und für jeden Teilbereich.

Die Europäische Akademie für Sport und Training bietet eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, gibt mit qualitativ hochwertigen Trainingsfilmen einen Einblick in die Arbeitsweise der Profis und eröffnet Sportlern die Möglichkeit, sich fachkundige und professionelle Unterstützung für ihren persönlichen sportlichen Erfolg zu holen.

Sie finden die Europäische Akademie für Sport und Training im Internet unter [www.1x1sport.de](http://www.1x1sport.de)

Anlage: Bild

EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR SPORT UND TRAINING ZEIGT



CHRISTA KINSHOFER SKIKLINIK

# FIT FÜR SKI



CHRISTA KINSHOFER  
SKIKLINIK

**MIT 20 MINUTEN PRO TAG  
FIT FÜR DIE SKISAISON**

**DREI ABWECHSLUNGSREICHE WORKOUTS**

**MIT CHRISTA KINSHOFER**

UNTERSTÜTZT VON SPORTWISSENSCHAFTLER MARC LECHLER  
UND DSV-ARZT DR. ERICH REMBECK

LEHR-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

SUPPORTED BY



[WWW.1X1SPORT.DE](http://WWW.1X1SPORT.DE)