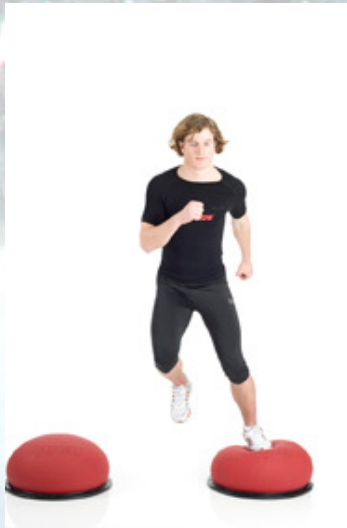


Skigymnastik mit Maximaleffekt

Wintersportarten wie Skifahren und Langlauf machen Spaß. Noch mehr Spaß macht Ihnen Ihr Lieblingssport, wenn Sie fit und gut vorbereitet in die Saison gehen. So vermeiden Sie von Anfang an das Risiko z.B. eine Knieverletzung, die den Skitag oder die Saison beendet, bevor sie überhaupt richtig begonnen hat. Als zusätzliche Möglichkeit zur Ski-Gymnastik in Ihrem Verein können Sie zu Hause mit dem TOGU Jumper Pro Ihre Kraft, Koordination und Gleichgewicht perfekt und mit abwechslungsreichen Übungen trainieren. Der Jumper ist ein bewährtes Trainingsgerät vieler Spitzensportler wie Paralympics-Sieger Gerd Schönfelder und im Einsatz bei Olympiastützpunkten und Sportverbänden. Trainieren Sie wie die Profis und gehen Sie sicher und gesund in die neue Saison.

Viel Spaß im Schnee. Ihr TOGU Team.



side-to-side-Sprünge

was wird trainiert: Gelenkstabilität, Beinmuskulatur, Koordination, Ausdauer
Ausführung: lockere side-to-side-Sprünge, Arme gehen locker mit, stabiler Oberkörper, gleichmäßige Atmung
Dauer: ca. 2-3 Minuten



Beinkraft

Was wird trainiert: Oberschenkelmuskulatur, Kniestabilität
Ausführung: Fuß mittig auf den Jumper platzieren, Spielbein beugen (nicht über die Fußspitzen hinaus) und strecken. Oberkörper bleibt stabil
Dauer: 15-30 x, Seitwechsel, 3 Sätze auf jeder Seite



Liegestütz

Was wird trainiert: Brust-, Oberarm- und Rumpfmuskulatur

Ausführung: Ellebogen bei der Ausführung eng am Oberkörper halten, Kopf-Gesäß-Fuß-Linie, gleichmäßige Atmung

Dauer: 15-30 x, kurze Pause, ca. 3 Sätze



rückseitige Waage

Was wird trainiert: Rumpfmuskulatur, Bauchmuskulatur

Ausführung: Rückenlage, arbeiten Sie gegengleich im Wechsel, Bauchspannung und Gleichgewicht halten

Dauer: 15-30 x, kurze Pause, ca. 3 Sätze



Seitliche Stabilität

Was wird trainiert: seitliche Rumpfmuskulatur, Schultergürtel, Beine

Ausführung: seitliche Lage, Unterarm mittig auf dem Jumper platzieren, Ellenbogen ist unter dem Schultergürtel positioniert, Spannungsaufbau in der unteren / seitlichen Rumpfpattie, Hüftknochen stehen übereinander, den oberen Arm nach oben öffnen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Dauer: 20-30 Sekunden halten, Seitwechsel, 3 Sätze

Variation: oberes Bein öffnen und schließen

Dauer: 15-30 x, Seitwechsel, 3 Sätze auf jeder Seite