

Skiliftgesellschaft Hochfügen: Winterfitness-Tipps vom Profi

## **In die Hocke, fertig, los ...**



**Mit Carvern sauber geschnittene Schwünge ziehen, auf dem Snowboard erste Turns üben: Ob oder wann Wintersportler in der Skisaison 2020/21 ihre Lieblingspisten hinunter powdern dürfen, ist noch offen. Umso wichtiger, dass sich kleine wie große Brettlfans während der kalten Jahreszeit fit halten. Wie das auch zuhause spielerisch funktioniert, erklärt Kevin Benk, 40, staatlich geprüfter Skilehrer. Der zweifache Familienvater leitet die**

**fünf österreichischen skiCHECK Skischulen & Skiverleih ([www.skicheck.at](http://www.skicheck.at)), die unter anderem einen Standort in Hochfügen betreiben. Zwischen 1.450 und 2.500 Metern am Eingang des Zillertals gelegen, gilt das Tiroler Skigebiet Hochfügen als besonders schneesicher. Der gleichnamige Tourismusort (1.474 Meter) ist über eine Panoramastraße durch den Finsinggrund von Fügen aus in etwa 20 Minuten erreichbar. [www.hochfuegenski.com](http://www.hochfuegenski.com)**

*Foto oben (download): Im Tiroler Skigebiet Hochfügen carven Wintersportler über 41 Kilometer bestens präparierte Abfahrten aller Schwierigkeitsgrade. Wie sich Aktive für die Pisten fit halten können, erklärt Kevin Benk, staatlich geprüfter Skilehrer und Leiter der skiCHECK Skischulen & Skiverleih*

*Bildnachweis: Daniel Zangerl*

*Foto unten (download): Kevin Benk, Leiter der skiCHECK Skischulen & Skiverleih*

*Bildnachweis: skiCHECK Skischulen & Skiverleih*



### **Was kann ich zuhause tun, um fit für die Piste zu sein?**

Kevin Benk: Wer bereits die letzten Wochen beim Joggen war oder sich ein Heim-Fitnessstudio eingerichtet hat, ist schon bestens vorbereitet. Wintersportler, die ihre Kondition verbessern wollen, unternehmen längere Spaziergänge und suchen sich ein leichtes Workout speziell für das Skifahren.

#### **Wie könnte das aussehen?**

Da beim Skifahren vor allem Beine und Rücken beansprucht werden, konzentrieren wir uns auf diese Muskelgruppen. Aber davor wärmen wir uns – wie beim Skifahren auch – auf. Am einfachsten funktioniert dies mit 15 bis 20 sogenannten „Hampelmann-Sprüngen“, die wir drei- bis viermal wiederholen.

#### **Und nach dem Aufwärmen?**

Versuchen wir die „Schusshocke“ und bleiben in dieser Position: erst 30 Sekunden, dann eine und schließlich drei Minuten. Zwischen den jeweiligen Zyklen machen wir eine halbe Minute Pause. Diese Übung können wir bis zu viermal wiederholen. Alternativ gehen wir wie Skispringer in die Hocke, halten diese Position 30 Sekunden und springen dann ab. Diesen Ablauf sollten wir zehnmal durchführen, im Idealfall auch auf einem Bein.

#### **Wie können wir Beine und Rücken weiter stärken?**

Dafür lehnen wir uns mit dem Rücken an die Wand und rutschen dabei in eine sitzende Position. Wir harren zuerst 30 Sekunden aus, dann eine und schließlich drei Minuten. Dazwischen legen wir jeweils kurze Pausen ein und wiederholen die Haltung je nach Kondition drei- bis viermal. Wichtig ist, dass wir die beanspruchte Muskulatur nach jeder Einheit dehnen.

#### **Die Balance spielt beim Skifahren ebenfalls eine wichtige Rolle ...**

Absolut. Besonders effizient sind Übungen auf einer Skakline, einer Art Gurtband. Aber auch ohne Hilfsmittel können wir viel für unseren Gleichgewichtssinn tun, zum Beispiel aus dem Stand springen, dabei die Arme waagrecht halten und versuchen, auf derselben Stelle zu landen. Wer noch eine Steigerung braucht, versucht es einbeinig und mit geschlossenen Augen.

#### **Wie halten sich Pistenwagger fit?**

Im Prinzip mit den gleichen Übungen wie Erwachsene, sie sollten allerdings spielerisch verpackt werden. Eltern können etwa eine Geschichte erzählen und die Übungen einbauen, hier werden der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Mein Appell an alle Eltern: Lasst die Kinder einfach mal toben, am besten draußen! Schon dabei werden Kreislauf, Ausdauer und Muskulatur super trainiert.

## **Sollte der Muskelkater dennoch kommen - was tun?**

Viel trinken, bitte aber antialkoholisch. Außerdem helfen Dehnübungen und ein heißes Bad.

*Interview: Gregor Staltmaier/AHM PR*

## **Weitere Auskünfte für die Medien**

Skiliftgesellschaft Hochfügen GmbH

Sennereistraße 1 A-6263 Fügen Fon +43 5288 62319 [www.hochfuegenski.com](http://www.hochfuegenski.com)

Viktoria Gruber, Leitung Marketing und Kommunikation [v.gruber@hochfuegenski.com](mailto:v.gruber@hochfuegenski.com)

## **Pressekontakt**

---

### **Natalie Schneider**

+49 8807 21490-17

[natalie.schneider@hermann-meier.de](mailto:natalie.schneider@hermann-meier.de)

### **Ariane Husung**

+49 8807 21490-16

[ariane.husung@hermann-meier.de](mailto:ariane.husung@hermann-meier.de)

### **AHM Kommunikation**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

[info@hermann-meier.de](mailto:info@hermann-meier.de)

[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)