

1 Ballkippe

BRUST/BAUCH/RÜCKEN ■ Die hier gezeigten Übungen macht Görgl als Einstieg vor dem Krafttraining, um Grundspannung in Rumpf- und Beinmuskulatur zu bringen. Die vorgeschlagenen Intensivierungsvarianten können aber als eigenständiges Krafttraining gelten. Ballkippe: Bauchlage, der Ball befindet sich etwa auf Kniehöhe. Arme über Kopf in die Verlängerung des Oberkörpers bringen und in den Boden pressen, sodass sich der Kopf frei in der Luft befindet. Bauch und Beckenboden anspannen. Aus dieser Position die Hüfte über die Handgelenke bringen (Handstand), Arme bleiben gestreckt, der Ball wird dabei mit gestreckten Beinen näher zur Brust gerollt. Dann wieder Ausgangsposition. Viel mehr Rumpfspannung ist gefordert, wenn der Ball in der Grundposition auf Schienbein- bzw. Fußristhöhe aufliegt. 6–8 Wh./2–3 Sätze



Skigymnastik

Um im Winter schnell zu sein, muss man schon im Sommer Gas geben. Weltmeisterin Elisabeth Görgl verrät, wie sie Oberschenkel und Co. jetzt für die Piste tunt.

Text BERNADETTE HÖRNER • Fotos CHRISTIAN FORCHER

Wenn andere Leute am Strand ausspannen, schuften Österreichs Ski-Asse bereits intensiv an der körperlichen Fitness. So auch Abfahrts- und Super-G-Weltmeisterin Elisabeth Görgl. Rund 30 Stunden pro Woche verbringt die Steirerin momentan im Innsbrucker Olympiazentrum. „Im Sommer trainiere ich vor allem Hypertrophie, also Aufbau von Muskelmasse, Koordination und Kondition, im Herbst liegt der Schwerpunkt dann auf Maximalkraft und Schnellkraft“, so Görgl. „Koordination ist wichtig, weil in jeder gefahrenen Kurve am Schnee wechselnde Kräfte auf Körper und Ski einwirken – und diese gilt es durch trainiertes Muskelzusammenspiel auszugleichen. Kondition wird vor allem am Rad geschunden. Da sind Belastungen bis an die Puls-Obergrenze technisch einfacher als etwa beim Laufen und ich trainiere auch die fürs Skifahren wichtige Oberschenkel- und Beinbeuger-Gruppe. Meist mache ich eineinhalb Stunden Intervalltraining.“ Ausgespannt wird „nebenbei“ bei Thaiboxen oder Yoga. Woher Powerfrau Lizz die Energie nimmt? „Ich achte vor allem auf viel und regelmäßigen Schlaf. Ein kurzer Mittags-Nap ist für mich Pflicht.“ Seit dem dritten Lebensjahr steht die Wahlinsbruckerin auf Skiern, seit dem fünften fährt sie Rennen. Ihr Erfolgsgeheimnis: Zielstrebigkeit, Ausdauer, Konsequenz und vor allem „die Fähigkeit, die im Sommer aufgebaute Kraft am Schnee effektiv umzusetzen“. Die Titelverteidigung bei der Heim-WM in Schladming wird also schon jetzt intensiv angepeilt. **SM**

PASSPORT SPEED-QUEEN

Name: Elisabeth Görgl

Geboren: 20.2.1981/
Bruck a. d. Mur

Wohnort: Innsbruck

Größe/Gewicht:
166 cm/66 kg

Familienstand: ledig

Ausbildung: Skigymnasium
Stams, staatlicher Diplom-
skilehrerin

Größte Erfolge: 2x WM-Gold
2011 (Abfahrt, Super-G),
2x Olympia-Bronze 2010
(Abfahrt, Riesenslalom),
WM-Bronze 2009 (Super-
kombination)

Ausrüster: Head, Komperdell,
Carrera

Kopfsponsor: Wüstenrot

Verein: Kapfenberger
Sportvereinigung

website:
www.lizz.at

2 Beinzug

BEINBEUGER/GESÄSS ■ Diese Übung trainiert intensiv die Muskelschlinge Beinbeuger/großer Gesäßmuskel/unterer Rücken – für eine dynamische Hockeposition am Ski unentbehrlich. Rückenlage, Becken angehoben, der Ball befindet sich auf Waden-/Fersenhöhe. Für die intensive Variante linkes Bein anheben und mit der rechten Ferse den Ball Richtung Gesäß rollen, Becken stabilisieren (nicht seitlich ausweichen), Bein wieder strecken und Ball zurückrollen. Nach Ende der Wiederholungen Bein wechseln. Leichtere Variante: Beide Beine bleiben hüftbreit am Ball, der Ball wird mit beiden Fersen Richtung Gesäß gezogen, Beine wieder strecken. Bei beiden Varianten auf die Beinachse achten! Knie- und Sprunggelenk sollten eine Linie (Achse) bilden, entlang dieser Linie wird der Ball herangerollt. 6–8 Wh./2–3 Sätze (pro Bein)



3 Kniebeuge mit Ball

OBERSCHENKEL/ADDUKTOREN

■ Um die Abfahrtschocke zwei Minuten lang technisch sauber durchzuhalten, ist komplexes Training nötig. Bei dieser Kniebeuge gibt es drei Varianten. Basisübung: etwa hüftbreiter Stand, einen Ball (Redondo-Ball, Polster o. Ä.) zwischen die Knie klemmen. Bei stetigem Druck gegen den Ball Gesäß bis 90° Kniewinkel absenken und wieder aufrichten. Gerader Rücken! Kraftvariante: Übung mit Zusatzgewicht (z. B. Medizinball, Langhantel) ausführen. Koordinative Variante: Auf instabile Unterlage stellen (MFT-Platte, Luftkissen o. Ä.) und Basisübung ausführen, das verbessert die muskuläre Koordination in der Belastungsphase. Bei allen drei Varianten gilt: Das Knie wandert nicht über die Zehenspitzen, die Knie-scheibe sollte mittig über zweit- und dritt-größter Zehe bleiben. 10 Wh./2–3 Sätze



4 Kniebeuge mit Band

OBERSCHENKEL/ABDUKTOREN ■ Bei dieser Kniebeuge werden auch die Oberschenkelaußenseite und das Gesäß aktiviert. Basisübung: Theraband zusammenknoten und um Oberschenkel legen. Bis 90° Kniewinkel absenken und wieder aufrichten, die Beine drücken stetig gegen das Band nach außen. Etwa hüftbreiter Stand, gerader Rücken! Kraftv-Variante: mit Zusatzgewicht (wie Übung 3). Koordinative Variante: auf instabiler Unterlage (wie Übung 3). Auch hier gilt es, die Beinachse zu beachten – Kniescheibe über zweiter und dritter Zehe. 10 Wh./2–3 Sätze