

# UND JETZT ALLE

Nicht staunen, lieber machen:  
Hier sind die elf Übungen, mit denen  
Lindsey Vonn sich für die Weltcup-  
Saison fit macht. Jede einzelne stärkt  
auch bei Ihnen Muskeln, Gelenke  
und Funpotenzial.

**YES  
YOU CAN!**



1

## HIP-HOP-LIFT

**EFFEKT:** Wärmt auf.

**AUSGANGSPOSITION:** Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Arme in der U-Halte.

**ABLAUF:** Ellbogen und Knie diagonal zusammenführen. Während der Belastung aus-, während der Entlastung einatmen (das gilt auch für sämtliche folgenden dynamischen Übungen).

**WIEDERHOLUNGEN:** 8-mal links, 8-mal rechts

**SÄTZE:** 3. Zwischen den Wiederholungen 30 bis 60 Sekunden pausieren (gilt für das gesamte Workout).



2

## HANTEL-HOCKE

**EFFEKT:** Kräftigung der Beinmuskulatur.

**AUSGANGSPOSITION:** Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt. Kurzhanteln (2–4 Kilogramm).

**ABLAUF:** Kniebeuge (Kniegelenk und Hüfte gleichzeitig langsam beugen), Oberkörper etwas nach vorne neigen, Gesäß bewegt sich Richtung Fersen. Keinen Rundrücken bilden!

**WIEDERHOLUNGEN:** 10

**SÄTZE:** 3



3

## DOWNHILLER

**EFFEKT:** Kräftigung der Beinmuskulatur, Stabilisation, Gleichgewicht.

**AUSGANGSPOSITION:** Abfahrtschocke.

**ABLAUF:** Gewicht zur Seite verlagern, freies Bein etwas nach hinten führen, ausbalancieren, Knie des Standbeins fixieren, kurz verharren, Beinwechsel. Während der gesamten Übung ruhig und gleichmäßig atmen (das gilt auch für sämtliche folgenden statischen Workouts).

**WIEDERHOLUNGEN:** 5-mal rechts, 5-mal links

**SÄTZE:** 1



4

## POWERBRIDGE

**EFFEKT:** Kräftigt die Bauchmuskulatur, stabilisiert die Lendenwirbelsäule.

**AUSGANGSPOSITION:** Unterarmstütz, Hüfte gestreckt (kein Hohlkreuz!).

**ABLAUF:** jeweils ein Knie im Wechselspiel nach vorne in Richtung Ellbogen bewegen.

**WIEDERHOLUNGEN:** 5-mal rechts, 5-mal links

**SÄTZE:** 3



5

## VONN'S

**EFFEKT:** Kräftigung und Dehnung der langen Adduktoren.

**AUSGANGSPOSITION:** Kniestand, ein Bein liegt in gestreckter Position auf dem Fitness-Ball.

**ABLAUF:** Das Bein belastet den Ball mit statischem Widerstand (leichten Druck ausüben), vier Sekunden halten, Beinwechsel.

**WIEDERHOLUNGEN:** 2-mal rechts, 2-mal links

**SÄTZE:** 3



## GOOD MORNINGS

**EFFEKT:** Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur.

**AUSGANGSPOSITION:** schulterbreiter Stand, leichter Stab im Nacken (auf der Schulter liegend, nicht ins Genick drücken), leicht gebeugte Knie.

**ABLAUF:** Rumpf vorbeugen, dabei keinen Rundrücken bilden!

**WIEDERHOLUNGEN:** 10

**SÄTZE:** 3



## BULLRIDER

**EFFEKT:** Schult Koordination, Gleichgewichtsgefühl, stärkt im Lendenwirbelsäulenbereich.

**AUSGANGSPOSITION:** aufrechter Sitz auf dem Fitness-Ball. Beide Füße auf dem Boden.

**ABLAUF:** einen Fuß vom Boden lösen, ausbalancieren, kurz fixieren, Beinwechsel.

**STEIGERUNGSMÖGLICHKEIT:** beide Füße vom Boden lösen.

**WIEDERHOLUNGEN:** 5-mal rechts, 5-mal links

**SÄTZE:** 3



## KILLDOWN

**EFFEKT:** Entwicklung der statischen Kräftausdauer in der Beinmuskulatur, Koordination.

**ÜBUNG:** Abfahrthocke auf Dynair-Kissen (luftgefüllten Kunststoffpolstern für instabilen Stand). In dieser Position je nach Kondition 60 bis 120 Sekunden verharren. (Die Übung funktioniert übrigens auch ohne Dynair-Kissen.)

**SÄTZE:** 3



## ROGER RABBIT

**EFFEKT:** Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

**AUSGANGSPOSITION:** Rückenlage, ein Bein ist angewinkelt, das andere ohne Bodenkontakt gestreckt, Arme nach hinten über dem Kopf durchgestreckt.

**ABLAUF:** Ball von außen nach innen unter dem angewinkelten Bein durchreichen, dann wieder Ausgangsposition mit gestreckten Armen.

**WIEDERHOLUNGEN:** 5-mal rechts, 5-mal links

**SÄTZE:** 3



## UPHILLER

**EFFEKT:** Kräftigung von Oberschenkelrückseite und Gesäß. Stabilisation Lendenwirbelsäule.

**AUSGANGSPOSITION:** Rückenlage, beide Beine liegen auf dem Fitness-Ball.

**ABLAUF:** Hüfte bewegt sich langsam in die Streckung, Beine anwinkeln, den Ball mit beiden Füßen heranführen.

**SÄTZE:** 3



## RÜCKEN-SLALOM

**EFFEKT:** Lockerung Wirbelsäule, Entspannung.

**AUSGANGSPOSITION:** Rückenlage, Beine auf dem Fitness-Ball hochgelagert (Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel).

**ABLAUF:** Ball abwechselnd sehr langsam nach rechts und links rollen, Kopf jeweils in die Gegenrichtung bewegen, in Endlage ausatmen.

**DAUER DER ÜBUNG:** 4 bis 5 Minuten