

## Das Zauberwort: *train-in and chill-out*<sup>TM</sup>!

Der perfekte Wintersportler wird durch die Trainingselemente im Sommer gemacht. Und der beste Schutz gegen Verletzungen ist und bleibt immer noch die Vielseitigkeit.

Deshalb trainieren Athleten des Deutschen Skiverbandes schon ab Mai u.a. mit den Trainingsmethoden von Margot Zeitvogel-Schönthier, für die kommende Wintersaison .

Die Fähigkeiten die man sich im Sommer angeeignet hat helfen die Wintersaison energiesparender zu überstehen.

Freeriden stellt hohe Anforderungen an den ganzen Körper. Deshalb sollte der Muskeltonus individuell den Fähigkeiten des Fahrstils angepasst sein. Das Freeriden ist generell eine Funsportart, die höchste Beweglichkeit im Rumpf und Stabilisierung der unteren Extremitäten erfordert.

Deshalb gilt es hier, dass Fuß-, Knie- und Hüftgelenke und im speziellen die Muskulatur der Lendenwirbelsäule so zu kräftigen, dass auf Grund dieser Stabilität ein hohes Bewegungsmuster erfolgen kann.

Die Rotationen des Oberkörpers können dabei ausgeglichen und in Bewegungsenergie umgewandelt werden. Voraussetzung ist ein hohes Maß an dreidimensionaler Beweglichkeit.

Das Bewegungsausmaß der ExtremsportlerInnen der trickreichen Sportszene mit diesem speziellen Bewegungskonzept so nachhaltig zu verbessern, das jeder Sturz einigermaßen kontrollierbar wird.

Nur so besitzt Du die Fähigkeit wirklich Spaß an dem zu haben, was Du gerade tun möchtest.

Beginne nicht erst dann damit wenn eine Verletzung Dir den Winter verkürzt, verkürze die Verletzung oder lass es erst gar nicht dazu kommen.

Gut trainiert kannst Du gelassen Deiner Saison entgegen sehen ☺.

***train-in and chill-out*<sup>TM</sup>**



Sport- & Gesundheitspraxis WET'n DRY<sup>TM</sup>  
Z-AQUATRaining<sup>TM</sup> & ZEITVOGEL<sup>TM</sup>  
**Margot Zeitvogel-Schönthier**  
Bewegungstherapeutin | Autorin

Alte Saline 4 | D-83435 Bad Reichenhall | +49(0)-86 51-666 04 | [www.wetn-dry.de](http://www.wetn-dry.de)