



Der TOGU Ski Trainer - **Skigymnastik mit Tiefenwirkung**

**Steigern Sie Ihre koordinativen Fähigkeiten und kräftigen Sie Ihre Tiefenmuskulatur – bevor der Winter richtig beginnt.**

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 neuen TOGU Ski Trainer Ihre Kraft, Koordination und Gleichgewicht perfekt und mit abwechslungsreichen Übungen trainieren. Trainieren Sie wie die Profis und gehen Sie sicher und gesund in die neue Saison.

Viel Spaß im Schnee. Ihr TOGU Team.

## Waage in der Bauchlage und Anheben der Beine – Gesäß und Beinmuskulatur



## Abheben der Beine und Arme – Die perfekte Rückenübung





Unterarmstütz mit abwechselnd angehobenem und gestrecktem Bein



Liegestütz für Anspruchsvolle mit instabiler Unterlage unter den Füßen



Telemarkübung – im Ausfallschritt Sprunggelenk, Knie und Hüfte gezielt trainieren



Abfahrtshocke – Kniebeuge für Fortgeschrittene „2 Minuten Kandahar“



Die Brücke ins Skiwochenende – Ganzkörperübung trainiert Beine, Rumpf und Oberkörper

