

Kurz-Information

Wie trainiere ich Skilauf im Sommer?
SKIGYM Trainingsgerät inzwischen weiterentwickelt.

Bereits im Jahr 2005 ist uns das Trainingsgerät SKIGYM im Rahmen von Recherchen zu wissenschaftlichen Studien aufgefallen, da es alpinen Skifahrern ermöglicht, sich sehr speziell und funktionell auf die Skisaison vorzubereiten.

Besonders hervorzuheben ist bei diesem Gerät, dass es exakt die sportartspezifischen Anforderungen des „realen“ Skifahrens simuliert und so eine zielgerichtetes Training von Kraft, Ausdauer und Koordination ermöglicht.

Inzwischen wurde das SKIGYM weiterentwickelt – es ist noch anwenderfreundlicher hinsichtlich seiner Einstellmöglichkeiten geworden und wartet darüber hinaus neuerdings mit der Möglichkeit zur Anbindung an einen Computer auf, die eine Skiabfahrtsimulation auf dem PC ermöglicht. Über USB kann das SKIGYM an jeden handelsüblichen Computer angeschlossen werden.

Das Skitraining mit dem SKIGYM wird mit dem bekannten Computerspiel „Ski Alpin racing 2007“ von JOWOOD Products/ RTL Playtainment kombiniert. Dadurch wird das Gerät zu einem sehr realistischen und sportartspezifischen Trainingsspiel. Der Skifahrer kann einerseits über das Drehen des Schwingtellers durch die verschiedenen Kurse bewegt werden. Aber auch durch das bewusste Kanten der roten Skibrettchen kann der Radius des Schwungs im Skispiel bestimmt werden. Wie beim richtigen Skifahren eben. Das Skispiel bietet eine Vielzahl von unterschiedlichen Pisten, Abfahrten und Schwierigkeitsstufen. Besonderer Trainingsspaß für Jung und Alt ist garantiert. Erhöht werden kann dieser noch durch Verwendung eines Beamers, um realistischere Bedingungen zu schaffen.

Das SKIGYM ist damit noch zielgruppenorientierter und das Training hat dazu einen hohen Spaß- und Aufforderungscharakter.

Das Gerät wird mit einem verständlichen und ausführlichen Bedienungsmanual inklusive Einstellungs- und Funktionsvideo bzw. DVD sowie dem Computerspiel geliefert. Zusätzlich werden Trainingshinweise für alle Anwender per Handbuch und Video bzw. DVD gegeben. Es liegen Konzepte für den privaten Gebrauch zu Hause, den Einsatz in Sportvereinen, Fitnessstudios und für das therapeutische Training nach (Ski-)verletzungen vor. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.ski-gym.de.



Ihr Zentrum für Gesundheit
Rückfragen an:
Dr. Christiane Wilke (wilke@dshs-koeln.de)