

ABS -Technik

Gegenüber anderen Skitechniken führt die ABS-Technik zu positiven Auswirkungen auf unseren Körper.

So erfolgt beim aktiven Aufrichten des Oberkörpers zwangsläufig eine Verbesserung der Atmung.

Diese Aufrichtbewegung führt, etwa wie beim Golfspielen, zu einer Erweiterung des Brustkorbes und wirkt somit der weit verbreiteten „Schreibtischhaltung“ – zusammengefallener Oberkörper – entgegen.

Ein zweiter Aspekt ist in der physiologischen Aufwärtsbewegung des Beckens zu sehen.

Es erfolgt keine Verwringung wie bei anderen Techniken, sondern mit dem (zwangsläufig verbundenen) Ankippen des Beckens, eine Entlastung des Überganges von der Lendenwirbelsäule zum Becken.

Dr. Helmut Reichel
Zittau

