



Sind Sie für die kommende Wintersaison bereit? Jeder kann sich verbessern, ist Bernhard Russi überzeugt.

Fit für den Winter mit Bernhard Russi: Einkaufsgutscheine von Intersport gewinnen.

Bernhard Russi, Skilegende, Rennpistenarchitekt, TV- und Zeitungskolumnist sowie Botschafter von Intersport verrät, wie man sich auf die Wintersaison vorbereitet.

● Bernhard Russi, wie halten Sie sich für den Winter fit?

Die Vorbereitung auf den Winter fängt nach dem Winter an. Dies galt, als ich Spitzensportler war, und es stimmt für mich auch heute noch. Ich brauche Bewegung, um mich wohl zu fühlen. Deshalb trainiere ich regelmässig. Auf den Winter hin verlege ich den Schwerpunkt von der Ausdauer auf die Muskulatur.

Was raten Sie Hobbysportlern?

Es ist schwierig, ein allgemeines Rezept zu geben. Jeder muss selbst wissen, wo er steht. Wichtig ist, dass man regelmässig etwas macht. Also besser jeden Tag eine halbe Stunde als nur einmal pro Woche zwei Stunden.

Wie soll man vorgehen?

Das Beste ist ein Fitnesscenter, da werden Sie gecoacht. Aber es geht auch zu Hause. Halten Sie den ganzen Körper fit, also Beine, Rumpf und Rücken. Gut sind Laufen, Liegestützen und Rumpfbeugen. Trainieren Sie den Rücken mit Abheben des Oberkörpers. Wer die Dauer des Lauberhornrennens, also zweieinhalb Minuten, trocken in der Hocke durchsteht, ist schon ganz gut dabei.

Worauf ist bei der Ausrüstung zu achten?

Beim Skifahren ist die Grundausrüstung relativ gross. Neben Anzug, Schuhen, Ski und Stöcken sind auch Helm und Protektoren sinnvoll. Denn die Pisten sind schneller und härter geworden.

Heute muss man sich auch vor den Fehlern anderer Fahrer schützen.

Wie hat sich das Skifahren verändert?

Es ist nicht nur schneller geworden, sondern auch einfacher. Die Skis und Pisten sind besser. Früher waren nur gute Techniker wirklich gute Fahrer. Heute fahren zudem mehr ältere Leute. Das ist ein allgemeiner Trend: Wir bleiben länger aktiv und fit. Der Wintersport hat einen grösseren Stellenwert.

Und wie kommen Kinder zu Wintersport?

Sportlager waren eine Zeitlang weniger besucht, aber dieser Trend hat gedreht. Trotzdem haben zu viele Jugendliche keinen Zugang zum Wintersport. Deshalb habe ich die Aktion «Snow for free» ins Leben gerufen. An schulfreien Nachmittagen holen wir in sechs Städten Kinder von 10 bis 13 Jahren ab und bringen sie kostenlos ins nächste Wintersportgebiet. Dort werden sie professionell betreut und bekommen von Intersport eine Ausrüstung, wenn sie noch keine haben.

Mit Basisangebot Einkaufsgutschein von Intersport gewinnen.

Angebot: 5 Einkaufsgutscheine im Wert von je 1000 CHF.

So profitieren Sie: Mit etwas Glück gewinnen Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von 1000 CHF. Einlösbar in über 200 Intersport Fachgeschäften.

Wo und wie: Vereinbaren Sie ein Gespräch bei Ihrem UBS-Kundenberater. Wenn Sie sich jetzt für ein UBS Basisangebot Zahlen und Sparen entscheiden, nehmen Sie automatisch am Wettbewerb teil. Wer nur am Wettbewerb mitmachen will, kann sich online registrieren.

Teilnahmeschluss: 31. Dezember 2009

www.ubs.com/keyclub → Stichwort: Wintersport