

08.06.21 10:00 Uhr ■

DSV-Pressedienst: Themenblock Familiensport im Sommer: Neue Ideen fürs Sommertraining gefällig? Steigt doch mal auf Skiroller!

Skiroller bringen im Sommer Abwechslung in deinen Trainingsalltag. Und das mit jeder Menge positiver Effekte: von der Ganzkörperkräftigung über das spezifische Ausdauertraining bis zur Technikschiulung. Wie es funktioniert, was es bringt und woher Ihr das Material krieget? Das verraten Euch die *DSV aktiv*-Experten.



Auf Rollen Richtung Winter

Aus dem Trainingsalltag der Biathleten, Skilangläufer und Nordischen Kombinierer sind Skiroller nicht wegzudenken. „Etwa 25 bis 30 Prozent unseres Jahrestrainingsumfangs absolvieren die Aktiven auf Skirollern“, verdeutlicht Andreas Schlütter, Sportlicher Leiter der DSV-Langläufer, die Bedeutung dieser Trainingsform. Während die Grundlagenausdauer zu Beginn der Saisonvorbereitung auch gerne auf dem Rad oder in Laufschuhen verbessert wird, sind die Athleten – ob National- oder Nachwuchsteams – ab dem Sommer verstärkt auf Skirollern anzutreffen. Denn: „Das Skirollertraining ermöglicht es uns, auch außerhalb der Schneesaison so techniknah wie möglich zu trainieren.“

Hohe Intensität dank großer Muskelbeanspruchung

Im Ausdauerbereich sorgt der Einsatz großer Muskelgruppen beim Skirollern für eine höhere Trainingsintensität als etwa beim Laufen oder Radfahren. Wer sich zur Vorbereitung auf den Winter auf Rollen begibt, sollte daher bereits ein gutes Ausdauerniveau mitbringen. Am besten, man arbeitet wie die Profis vorher an der Grundlagenausdauer. Die Intensität beim Skirollertraining lässt sich übrigens sehr gut über die Wahl unterschiedlich harter Rollen und Bremsringe dosieren. Weiche Rollen und Bremsringe erhöhen den Rollwiderstand und sorgen dafür, dass man nicht zu schnell wird. Denn schnell kann's werden – Helm und Protektoren für Knie und Ellenbogen gehören daher zur Grundausrüstung!

Effektives Ganzkörpertraining, das sich auszahlt

Die Bewegungsabläufe auf Skirollern entsprechen weitestgehend denen auf Langlaufski. Daher eignet sich das Training hervorragend zur Verbesserung der sportartspezifischen konditionellen Fähigkeiten. Durch den Stockeinsatz wird zusätzlich zu den unteren Extremitäten auch die Muskulatur des Oberkörpers, der Arme und des Rumpfes gekräftigt. Ein effektives Ganzkörpertraining, das nicht nur den Freunden der schmalen Latten hilft, sich für den Winter

in Form zu bringen. Denn auch (Freizeit-)Skifahrer profitieren auf der Piste von einer kräftigen Muskulatur. Eine Alternative zu Krafraum und Skigymnastik, die Abwechslung und Spaß bringt! Das große Plus: Auch koordinativ wird beim Skirollern einiges gefordert. Die Kombination aus Bein- und Armbewegungen verbessert die skispezifische Koordination. Vor allem in der „Gleitphase“ wird intensiv das Gleichgewicht geschult.

Skiroller ermöglichen techniknahes Training auch im Sommer

„Während Skiroller im Hochleistungsbereich schwerpunktmäßig genutzt werden, um eine Verbesserung der Kraftausdauer zu erzielen, sind sie im Nachwuchsbereich mit gewissen Einschränkungen auch zum Techniktraining geeignet“, erklärt Andreas Schlütter. „Von den DSV-Teams werden die Skiroller speziell für Bergläufe sowohl in der klassischen als auch in der Skating-Technik genutzt.“

Während Spitzenathleten natürlich minimale Abweichungen von der Technik im Schnee berücksichtigen müssen, spielen sie für Freizeitsportler keine Rolle. Hier gilt: Ob klassisch oder skatend – ab auf die Rolle!

Das Produkt „Skiroller“

Bereits in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts trainierten Skisportler systematisch auf Skirollern. Mit den Hightechgeräten von heute sind die damaligen Modelle indes nicht vergleichbar. Verwindungssteife Holme, Präzisionslager und „gebremste“ Rollen – moderne Skiroller sind so konstruiert, dass die Bewegungsabläufe denen auf Langlaufski sehr nahe kommen. Unterschiede gibt's bei den Rollermodellen. Rennroller mit sehr hohen Laufgeschwindigkeiten werden von den DSV-Teams eher nicht genutzt. Auf dem Hochleistungsniveau werden solche Modelle gewählt, die bezüglich der Laufgeschwindigkeiten annähernd das Tempo des Skilanglaufens simulieren. Auch Freizeitsportler können die Ausrüstung einfach über den Sportfachhandel erwerben oder in ausgewählten Geschäften ausprobieren und leihen. Ganz günstig ist es allerdings nicht: Für ein hochwertiges Paar Skiroller inklusive Bindung müssen Käufer mit etwa 300 Euro rechnen. Ein Extra-Paar Schuhe brauchen Langläufer aber nicht: beim Skirollern können die gleichen Langlaufschuhe genutzt werden wie im Winter.

Wichtig sind auch die richtigen Stöcke: Widerstandsfähige Hartmetallspitzen an den Carbonstöcken der DSV-Ausrüster Swix, One Way und Leki sorgen auch auf Asphalt für den richtigen Anschub.

Trainingseffekte

Ausdauer: Skirollern trainiert die sportartspezifische Ausdauer. Der Einsatz großer Muskelgruppen sorgt für eine hohe Intensität. Achten Sie daher auf Ihren Puls! Am besten Sie arbeiten schon vorher auf dem Rad oder in Laufschuhen an der Grundlagenausdauer.

Kraft: Durch den Stockeinsatz werden zusätzlich zu den unteren Extremitäten auch Oberkörper, Arme und Rumpf gekräftigt. Ideales Ganzkörpertraining – auch für Alpine.

Koordination: Kombinierte Arm- und Beinbewegungen verbessern die skispezifische Koordination. Intensive Schulung des Gleichgewichts.

Technik: Perfektes Techniktraining für den Sommer. Die auf Rollern trainierte Skatingtechnik kann quasi eins zu eins auf Ski übertragen werden.

Zusatzversicherungen für den Sommer

Nicht alle Versicherungspakete decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können. DSV aktiv bietet mit seinen Zusatzversicherungen deshalb auch für den Sommer interessante Angebote. Alle Information zu den DSV-Skiversicherungen und den Zusatzpaketen für den Sommer finden Interessierte unter www.ski-online.de.

TIPP DES TAGES

Die Abwechslung macht's - und neue Trainingsinhalte bringen immer wieder Spaß und Motivation. Also: raus aus der Komfortzone, rein ins Sommertraining auf Skirollern!

Kurzversion

Skiroller bringen im Sommer Abwechslung in deinen Trainingsalltag. Etwa 25 bis 30 Prozent ihres Jahrestrainingsumfangs absolvieren die DSV-Langläufer auf Skirollern. Und was die Profis können, könnt Ihr auch. Das Training eignet sich hervorragend zur Verbesserung der sportartspezifischen konditionellen Fähigkeiten. Durch den Stockeinsatz wird zusätzlich zu den unteren Extremitäten auch die Muskulatur des Oberkörpers, der Arme und des Rumpfes gekräftigt. Ein effektives Ganzkörpertraining, das Euch für den Winter in Form bringt. Und außerdem eine Alternative zu Krafraum und Skigymnastik, die Abwechslung und Spaß bringt! Auch koordinativ wird beim Skirollern einiges gefordert.

Im Ausdauerbereich sorgt der Einsatz großer Muskelgruppen beim Skirollern für eine höhere Trainingsintensität als etwa beim Laufen oder Radfahren. Skiroller-Freunde sollten daher bereits ein gutes Ausdauerlevel mitbringen. Am besten, man arbeitet wie die Profis vorher an der Grundlagenausdauer. Die Intensität beim Skirollertraining lässt sich sehr gut über die Wahl unterschiedlich harter Rollen und Bremsringe dosieren. Weiche Rollen und Bremsringe erhöhen den Rollwiderstand und sorgen dafür, dass man nicht zu schnell wird. Denn schnell kann's werden – Helm und Protektoren für Knie und Ellenbogen gehören daher zur Grundausstattung!

Das Produkt „Skiroller“: Moderne Skiroller sind so konstruiert, dass die Bewegungsabläufe denen auf Langlaufski sehr nahe kommen. Freizeitsportler können die Ausrüstung einfach über den Sportfachhandel erwerben oder in ausgewählten Geschäften ausprobieren und leihen. Ganz günstig ist es allerdings nicht: Für ein hochwertiges Paar Skiroller inklusive Bindung müssen Käufer mit etwa 300 Euro rechnen. Ein Extra-Paar Schuhe brauchen Langläufer nicht: es können die gleichen Langlaufschuhe genutzt werden wie im Winter.

Wichtig sind auch die richtigen Stöcke: Widerstandsfähige Hartmetallspitzen an den Carbonstöcken der DSV-Ausrüster Swix, One Way und Leki sorgen auch auf Asphalt für den richtigen Anschub.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihre Ansprechpartnerin:

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 221 55
lisa.walther@deutscherskiverband.de

↓ Download V-Card

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv



und der Stiftung Sicherheit
im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2021 Deutscher Skiverband e.V.