

## DSV aktiv-Serie – Sommertraining für Skisportler

Die Skisaison liegt endgültig hinter uns. Es ist nun auch für ganz enthusiastische Skifahrer die Zeit gekommen, auf „Sommerbetrieb“ umzustellen – und sich mit gezieltem Training auf den kommenden Winter vorzubereiten! Denn nicht nur für die Profis gilt: Skisportler werden im Sommer gemacht. Um beim Saisonstart fit auf die Piste und in die Loipe gehen zu können, ist ein konsequentes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining in der warmen Jahreszeit Pflicht – *DSV aktiv* zeigt, wie's geht.



So vielfältig wie der Skisport selbst, so breitgefächert sind auch die konditionellen Anforderungen, die an den Skisportler gestellt werden. Nach einem umfangreichen Sommertraining können die Tage im Schnee in vollen Zügen genossen werden. Daher gilt: Bereits im Sommer sollten die motorischen Grundeigenschaften trainiert werden. Mit einer konsequenten Vorbereitung gehören nicht nur brennende Oberschenkel und Kurzatmigkeit der Vergangenheit an – die körperliche Fitness spielt auch eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung von Verletzungen!

### Schwitzen für den Winter – mit *DSV aktiv* fit in die kommende Skisaison

Die Experten von *DSV aktiv* haben ein Sommertrainingsprogramm erstellt, das speziell auf die Bedürfnisse von alpinen Skifahrern und Skilangläufern abgestimmt ist.

Das Programm gliedert sich in drei Trainingsphasen und umfasst zwei bis drei Einheiten pro Woche. In der ersten Phase werden die Grundlagenausdauer und die allgemeine Koordination trainiert, um eine solide Basis für die folgende Trainingsphase zu schaffen. Darauf aufbauend geht es in der zweiten und der dritten Phase um die Entwicklung der Kraft und Kraftausdauer sowie um die Verbesserung der sportartspezifischen koordinativen Fähigkeiten.

Los geht die Serie ab der kommenden Woche mit dem Programm für die erste Phase des Sommertrainings. In den folgenden Wochen folgen die Trainingsprogramme für die zweite und dritte Phase.

### Die drei Phasen des *DSV aktiv*-Sommertrainingsprogramms im Überblick

#### Teil I: 1. Phase – Grundlagenausdauer und allgemeine Koordination

Mit Mountainbiken, Laufen, Nordic Walking und Nordic Blading wird die Ausdauer trainiert und die konditionelle Basis für die weiteren Trainingsphasen geschaffen. Allgemeine Koordinationsübungen verbessern vor allem die im Skisport entscheidende Gleichgewichtsfähigkeit.

#### Teil II: 2. Phase – Kraft und sportartspezifische Koordination

Mit speziellen Übungen wird die Bein-, Rumpf- und Oberkörpermuskulatur gekräftigt und auf die Anforderungen des Skisports vorbereitet. Im koordinativen Bereich wird das Training durch Imitationsübungen ergänzt.

### Teil III: 3. Phase – Kraftausdauer und sportartspezifische Koordination

Auf Grundlage der in den ersten beiden Trainingsphasen entwickelten Ausdauer- und Kraftfähigkeiten wird in der letzten Trainingsphase die sportartspezifische Kraftausdauer entwickelt.

#### 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

Ihr Ansprechpartner:

↓ Download V-Card

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@deutscherskiverband.de)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



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](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2016 Deutscher Skiverband e.V.