

17.11.20 10:45 Uhr

## DSV-Pressedienst 39/2020: DSV aktiv-Serie, Teil 2: Profi-Workout vor dem Saisonstart

Aufgrund der immer noch zu hohen Infektionszahlen müssen wir uns weiter bis zum Start der Skisaison gedulden. Aber wir alle wollen und müssen unseren Teil im Kampf gegen die Corona-Pandemie beitragen. Lasst uns gemeinsam diese Zeit nutzen - mit unserem Profi-Workout-Programm für Wintersportler mit Langlauf-Olympiamedaillengewinnerin Steffi Böhler und Sportwissenschaftler Markus Rothermel.



### Teil 2 der DSV aktiv-Serie: Lower Body Workout

Nachdem wir Euch in der vergangenen Woche einige Übungen des Upper Body Workouts gezeigt haben, wollen wir diese Woche gemeinsam mit Euch vornehmlich die Beinmuskulatur trainieren. Auch dafür nehmen Euch der Sportwissenschaftler Markus Rothermel und die ehemalige Spitzen-Langläuferin Steffi Böhler wieder mit auf die Gymnastikmatten. Schaut Euch die besten und effektivsten Übungen jetzt bei den Profis ab!

### Workout-Programme im eigenen Wohnzimmer

Egal ob Alpin-Skifahrer oder Skilangläufer - wer im Winter viele Stunden auf den Pisten und Loipen verbringen möchte, sollte seinen Körper auf die Belastungen vorbereiten. Gerade in Zeiten von geschlossenen Fitnessstudios und Sportgruppen im Corona-Lockdown bieten Workout-Programme für das eigene Wohnzimmer eine sehr gute Möglichkeit, sich mit Profi-Unterstützung am Laptop oder Fernseher fit zu halten. Alles, was ihr braucht, ist eine Fitnessmatte, Sportkleidung, ein Internetanschluss und eine ordentliche Portion Motivation!

### Aufwärmen: Muskeln richtig vorbereiten

Kein Workout ohne Aufwärmen! Um Verletzungen vorzubeugen und die Muskeln, Bänder und Sehnen auf die Belastung vorzubereiten, gehören vor jedes Workout-Programm einige Aufwärmübungen. Sei es das Einlaufen (auch auf der Stelle), das Vorbeugen und Strecken des Körpers, das Rumpf-Drehen und Schulterkreisen - diese Übungen machen Euren Körper (und Euch) wach für das Muskel- und Stabilisationstraining.

### Lower Body Workout mit Steffi Böhler und Markus Rothermel

Im Folgenden stellen wir Euch zwei Übungen aus dem Lower Body Workout mit Steffi Böhler und Markus Rothermel vor. Ihr findet das gesamte Workout-Programm zum Nachtrainieren auf dem DSV-YouTube-Kanal unter diesem [Link](#). Viel Spaß beim Mitmachen!

### Übung 1: Lunches (nach hinten)

Stellt Euch gerade über das linke Bein. Das Knie sollte nicht über die Zehen hinausragen. Das rechte Bein macht einen Ausfallschritt nach hinten, anschließend das rechte Knie in Richtung des Bodens senken. Der linke Unterschenkel und das Knie bleiben gerade über dem Fuß. Dann wird das rechte Bein wieder nach vorne neben das linke gesetzt.

10 Wiederholungen auf jeder Seite.

## Übung 2: High Knees

Leicht auf der Stelle laufen (tippeln). Dann die Knie abwechselnd vor dem Körper nach oben ziehen bis auf Hüfthöhe. Bei jedem Schritt ein Knie nach oben drücken. Feste abdrücken vom Boden.  
20 Sekunden durchziehen

### Workout-Programm:

Übung 1 und 2 dreimal im Wechsel ausführen. Zwischendurch Beine kräftig ausschütteln und ein paar Schritte gehen, um die Muskulatur wieder zu lockern. Nach dem Workout-Programm Cool-down nicht vergessen. Tolle Dehnübungen dafür findet Ihr ebenfalls im [DSV-YouTube-Clip](#).

### Vorschau: Fitness-Serie, Teil 3

Im nächsten Newsletter stellen wir Euch einige Tipps und Tricks für Euer Training in Alltagssituationen vor. Kleine Fitnessübungen lassen sich leicht auch in einen stressigen Tagesablauf integrieren. Wir zeigen euch, wie's geht!

### Mobile Alternative: Skigymnastik von DSV aktiv

Um die bis zum ersten Skitag verbleibende Zeit effektiv zu nutzen, hat DSV aktiv die Skigymnastik-App "Last Minute SkiGym" entwickelt. Die App beinhaltet Übungen zur direkten Vorbereitung auf den Skiurlaub sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen, die während des Urlaubs im Hotelzimmer absolviert werden können sowie Fitnessstipps für den Alltag. Durch das Abfragen einiger Basisdaten werden Intensität und Dauer der Übungen an die individuellen Voraussetzungen des Users angepasst. Während der Übungsausführung veranschaulichen Bilderfolgen mit DSV-Athletin und Ski-Crosserin Heidi Zacher, wie es geht.

Die "Last Minute SkiGym", die Skigymnastik-App von DSV aktiv, kann kostenlos im [Apple App-Store](#) und im [Google Play-Store](#) heruntergeladen werden.

### DSV-Skiversicherungen: Ausrüstung optimal schützen

Nicht nur der Körper sollte auf das Skifahren vorbereitet sein. Auch die Ausrüstung muss fit gemacht werden für die kommende Saison. Dazu gehört neben der Überprüfung der Bindungseinstellung und neben der Skipräparation [beim Sportfachhändler](#) auch die optimale Absicherung gegen Beschädigung, Bruch oder Diebstahl der Ausrüstung. Mehr Infos unter [www.ski-online.de/skiversicherung](http://www.ski-online.de/skiversicherung).

### 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](mailto: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](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

---

© 2020 Deutscher Skiverband e.V.

