

# Mit *DSV aktiv* fit im Vorbeigehen

Die warmen Sommertage neigen sich langsam dem Ende zu, die Temperaturen sinken zusehends und in den deutschen Alpen zeigen sich die ersten Berggipfel schneebedeckt: allerhöchste Zeit, sich auf den Winter vorzubereiten. Das Bundeslehrteam Alpin des Deutschen Skiverbandes zeigt gemeinsam mit der ehemaligen Skirennfahrerin Regina Häusl, wie Skifans mit wenig Aufwand und geringem Zeiteinsatz fit für die kommende Wintersaison werden.

## Vorfreude auf den Winter

Die Wintermonate sind zwar für viele Sommerliebhaber noch in weiter Ferne, doch die ersten schneebedeckten Berge zeigen, dass die Skisaison im Anmarsch ist. Während viele noch auf ein paar weitere warme Tage hoffen, denkt das Bundeslehrteam Alpin schon längst an den kommenden Winter. Mit seinen Profi-Tipps zeigen *DSV aktiv* und das Bundeslehrteam gemeinsam mit Regina Häusl, wie sich Wintersportfreunde fit für die Piste machen können.

## Wintersportler werden im Sommer gemacht

Fitte und für die skispezifische Belastung gut vorbereitete Menschen haben mehr Spaß beim Schneesport, weil Muskelziehen und Muskelkater für sie Fremdwörter sind. Auch die Verletzungsanfälligkeit ist deutlich geringer, denn lange Pistentage können kräftigen Muskeln nichts anhaben. Selbst im Falle eines Sturzes fängt ein trainierter Körper den Aufprall deutlich besser ab. Neben den hier vorgestellten Übungen, die vor allem Kraft, Koordination und das Gleichgewicht trainieren sollen, wird zusätzlich ein regelmäßiges Ausdauertraining empfohlen. Radfahren, Laufen, Inline-Skaten, Bergwandern und Nordic Walking eignen sich dafür besonders gut. Ein trainiertes Herz-Kreislaufsystem ist die perfekte Grundlage für schöne und trotz körperlicher Belastung entspannte Schneesporttage. Skigymnastik eignet sich nicht nur zur Vorbereitung für das Ski- und Snowboardfahren, vielmehr sind alle Übungen wahre Fitmacher für den Alltag.

## Sommertraining mit und ohne Fitnessgeräten

Die Bandbreite der Skigymnastik reicht heute vom klassischen „Wedelhüpfen“ bis zum modernen „Core-Workout“. Viele Konzepte basieren auf der Verwendung von Hilfsmitteln wie der neuartigen MFT-Disc, Gymnastikbällen, Slacklines (z.B. von Slackstar), Schlingen oder Skier's Edge-Fitnessgeräten, die die Bewegungsabläufe für das Skifahren trainieren.

Als Kontrast dazu präsentiert das Bundeslehrteam Alpin einfache aber sehr effektive Übungen, die ohne jeden Materialeinsatz auskommen. Die von Regina Häusl vorgestellten Übungen sind an jedem Ort flexibel durchführbar und sollten zwei- bis dreimal wöchentlich ausgeübt werden, zum Beispiel auch als morgendliches Ritual im Badezimmer! Alle Übungen sollten idealerweise dreimal wiederholt werden. Die dynamischen Übungen bitte langsam ausführen, sodass die Muskeln sowohl konzentrisch als auch exzentrisch trainiert werden.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)



Hier eine Auswahl der Bilder, die auf dem Presseserver bereitstehen. Unten finden Sie die dazugehörigen Bildunterschriften.

### 1. Bild: Aufwärmen

Auf der Stelle gehen, die Arme wie ein Rückenkrauler nach hinten bewegen.  
Dauer: 2 Minuten

### 2. Bild: Berggipfel zeichnen

Stellen Sie sich auf ein Bein, beugen Sie deutlich die Knie und zeichnen sowohl vor als auch seitlich des Körpers Berggipfel in die Luft.  
Dauer: 30 Sekunden pro Seite

### 3. Bild: Seitstütz/Side Planks

Nehmen Sie die Seitlage ein und stützen Sie sich auf den Ellbogen.  
Wahlweise: leichter Seitstütz mit gebeugtem Knie oder schwerer Seitstütz mit gestreckten Beinen  
Dauer: 60 Sekunden pro Seite  
Grundsatz beim Seitstütz: Schulter, Becken und Knie bilden eine Gerade!  
Abwandlung: Besonders Trainierte können zusätzlich noch das obere Bein anheben  
Dauer: 30 Sekunden pro Seite

### 4. Bild: Rückstütz/Bridging

Setzen Sie sich auf den Boden und setzen Beine und Hände in Rechtecksform auf. Drücken Sie nun das Gesäß nach oben, sodass Oberschenkel und Rumpf eine Gerade bilden. Heben und senken Sie nun langsam abwechselnd die Unterschenkel.  
Dauer: 60 Sekunden

### 5. Bild (Presseserver): Skatingschritt zur Standwaage

Schieben Sie ein Bein schräg nach vorn und verlagern Sie das gesamte Gewicht darauf. Das hintere Bein wird angehoben bis Rumpf und Bein waagrecht stehen. Kurz halten und ruhig stehen, Wechsel auf die andere Seite.  
Dauer: 15 Wiederholungen pro Seite  
Abwandlung: Nach einiger Zeit können Sie auch einen kleinen Sprungschritt nach vorn versuchen. Eine Markierung oder Erhöhung motiviert zusätzlich.

Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: [www.ski-online.de/presse](http://www.ski-online.de/presse) – Zugang: presse/presse  
Pfad Zielordner: DSV\_Freizeitsport/02\_Themenfelder/02\_02\_Service Tipps und Empfehlungen/02\_02\_19\_Skigymnastik

### Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung