09.09.14 09:30 Uhr

DSV aktiv-Serie – Sommertraining für Skisportler

In den letzten Wochen hat das Wetter mehr an den Herbst erinnert als an die Hochsommerzeit. Gedanken an die kommende Wintersaison lagen da nicht fern. Das perfekte Wetter also, um sich schon einmal mit gezieltem Training auf die Skimonate 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 Pressetexte 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

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der Deutschen Kreditbank AG

DKB Deutsche Kreditbank AG

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)

DSV aktiv | SIS STIFTUNG SICHERHEIT IM SKISPORT

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

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.