

14.07.15 07:21

Uhr

Die Top-5 der Sommersportarten für Skisportler

Die warme Jahreszeit bietet abwechslungsreiche Sportmöglichkeiten, um sich auch im Sommer für den Skiwinter fit zu halten! Vom Radfahren über das Trailrunning bis zum Inlinern warten jede Menge Fitness-Einheiten, die neben Ausdauer und Kraft vor allem auch viel Spaß bringen. Die Experten von *DSV aktiv* haben ihre Top-5 der Sommersportarten für Wintersportler zusammengestellt.



Radfahren in allen Variationen

Wer Geschwindigkeit und kühlen Fahrtwind liebt und dabei gerne Kilometer abreißt, für den ist das Training auf dem Rennrad oder Mountainbike genau das Richtige! Allgemeine Ausdauer und Kraftausdauer lassen sich besonders gut auf dem Rad trainieren. Viele Sportler nutzen gerade im Frühjahr die angenehmen Temperaturen und schneefreien Straßen für ausgiebige Radtouren. Ob beim Mountainbiken in den deutschen Mittelgebirgen und Alpen oder beim Rennradfahren auf Deutschlands Landstraßen – der Radsport erfreut sich auch nach Jahrzehnten immer noch einer ungebrochen großen Beliebtheit. Neuere Trends wie das E-Biken ermöglichen auch älteren oder ungeübteren Sportlern ein ungetrübtes Fahrvergnügen auf so manche Almhütte.

Tipp: Bei der Radhose kommt es auf eine gute Polsterung im Schritt und einen scheuer- und nahtfreien Sitz an. Pflicht ist immer und überall das Tragen eines Fahrradhelms. Übrigens: Damit Unfälle im Straßenverkehr vermieden werden, gilt für alle Radsportler auf öffentlichen Straßen die Straßenverkehrsordnung.

Laufen, Laufen, Laufen

Neben dem Radfahren bietet regelmäßiges Jogging oder Trailrunning eine optimale Vorbereitung auf die Wintersaison: Es ist gesund, fördert die Kondition und ist darüber hinaus flexibel und kostengünstig. Joggen ist in Deutschland nicht ohne Grund Volkssport Nr. 1: Einfach Sportoutfit und Laufschuhe anziehen und ab in die Natur! Laut Angaben des Deutschen Leichtathletikverbandes gibt es in Deutschland schätzungsweise 17 Millionen aktive Läufer, Tendenz steigend! Die ungebrochen hohe Begeisterung in der Bevölkerung spiegelt auch die wachsende Anzahl von Volks- und Stadtläufen wider.

Eine für den Skifahrer besonders effektive Form des Workouts stellt das Nordic Walking dar. Es ermöglicht einen gelenkschonenden Zugang zum Laufsport und integriert durch den Stockeinsatz verstärkt ein einheitliches Ganzkörpertraining.

Jogging und Nordic Walking bieten viele Vorteile: Die Trainingsstrecken sind flexibel wählbar und kostenfrei, der Zeitpunkt des Trainingsprogramms ist gut in den Alltag zu integrieren. Für Vielbeschäftigte eignet sich auch eine kurze Mittagspause ideal als Trainingseinheit – Joggen im Park befreit vom Arbeitsstress und fördert nebenbei die Ausdauer.

Tipp: Welcher Schuh am besten geeignet ist, kommt auf den Laufstil und die Fußform an. Genaue Laufanalysen beim Sportfachhandel zeigen auf, welches Schuhwerk dem eigenen Laufschritt am ehesten entgegenkommt. Besonders für Crossläufer ist auch eine gute Profilschleife entscheidend.

Auf Gipfeljagd

Seit jeher einer der Hauptgründe für einen Urlaub in den Bergen: das Wandern, Bergsteigen und Klettern. Es gibt kaum eine Sportart, mit der man so einfach und schnell dem Arbeitsalltag entfliehen kann. Umgeben von unberührter Natur, weit weg von Straßenlärm und Bürostress, können sich Sportliebhaber ganz auf sich und ihr Hobby konzentrieren. Das Ziel – den Gipfel oder die nächste Berghütte – fest im Blick, fördern die ausgedehnten Bewegungseinheiten Grundausdauer, Fitness, Trittfestigkeit und Gleichgewichtssinn. Der Großteil der Wanderwege ist dabei heutzutage sehr gut erschlossen, ausreichend beschildert und bietet durch regelmäßige Kontrollen durch die Bergführer größtmögliche Sicherheit. Mit festem Wanderschuhwerk und einer ausreichenden Grundkondition steht die Bergwelt somit allen Sportlern offen.

Wer eine besondere Herausforderung sucht und die gängigen Wanderwege zu fad findet, der kann sich im Klettersport probieren. Trittfestigkeit und Muskeltraining bekommen hierbei noch einmal eine andere Dimension. Wie beliebt der Klettersport heutzutage ist, zeigen auch die vielen Kletterhallen und Boulder-Anlagen, die in Deutschlands Städten förmlich wie Pilze aus dem Boden schießen.

Ob Bergsteigen, Wandern oder Klettern – die Risiken sollten beim Bergsport niemals außer Acht gelassen werden! Das richtige Schuhwerk, eine ausgiebige Tourenplanung und Rücksicht sowie Vorsicht sind Pflicht!

Ab auf die Rollen

Was würden die Langläufer und Biathleten im Sommer ohne das Training auf Rollen machen? Aus dem Trainingsplan von Simon Schempp, Laura Dahlmeier, Denise Herrmann und Co. sind die langen und zahlreichen Einheiten auf Skirollern nicht mehr wegzudenken. Und das nicht ohne Grund: Keine andere Sportart ermöglicht es den Langläufern, den Bewegungsfluss und die Muskelbeanspruchung des Loipensports so einfach und gezielt in den Sommer zu übertragen. Auch Freizeitsportler können davon profitieren und auf Skirollern oder Inline-Skates für den nächsten Skilanglaufstag trainieren. Viele Stadtparks bieten mit einem breiten, asphaltierten Wegenetz ideale Trainingsstrecken für Rollen-Fans. Zunächst etwas ungewohnt, entwickelt sich diese schnelle Sportart bald zu einem ausgelassenen Freizeitvergnügen. Mit Action und Spaß lassen sich Ausdauer und Rolltechnik spielend leicht trainieren.

Der Klassiker für Regentage: Krafttraining

Alpines Skifahren und Skilanglauf sind komplexe Bewegungsabläufe, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen. Neben der Beinmuskulatur spielt die Rumpfmuskulatur zur Stabilisation eine entscheidende Rolle. Beim Skilanglauf werden außerdem die oberen Extremitäten besonders beansprucht. Maximal-, Schnell- und Reaktivkraft sowie Kraftausdauer werden im Krafttraining gezielt verbessert. Gerade verregnete Tage im Sommer eignen sich hervorragend für ausgedehnte Kräfteinheiten.

Unterschiedlichste Geräte und Gewichte im Fitnesscenter sind optimale Trainingsinstrumente und ermöglichen eine genaue Steuerung des Muskeltrainings. Aber auch draußen in der Natur lassen sich vielerlei Übungen ausführen. Ob Sit-Ups, Liegestütze oder ein ganzheitliches Zirkeltraining – das Repertoire an Kraftübungen ist groß. Beim Training geht es stets darum, die Stoffwechselfvorgänge im Muskel den Belastungen entsprechend zu optimieren und das Zusammenspiel der beteiligten Muskeln zu verbessern. Im Zirkeltraining beträgt die Verweildauer an den einzelnen Stationen je nach Sportart und Intensität der Übungen zwischen 30 und 60 Sekunden oder mindestens 20 Wiederholungen bei mittlerer Bewegungsgeschwindigkeit. Die Muskelgruppen sollten in wechselnder Folge trainiert werden. Das gilt auch für das spezifische Krafttraining an den Geräten.

Gewusst wie: richtig trainieren!

Ob Radfahren, Jogging, Wandern oder Inlinern: Wer seine Fitness verbessern und gleichzeitig abnehmen möchte, sollte bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainieren. Das ist besonders ab einer Trainingsdauer von 45 bis 60 Minuten effektiv. Vor dem Start sollten die Muskeln aufgewärmt werden, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen und die Regenerationszeiten des Körpers zu verkürzen. Nach der Einheit ist das Dehnen Pflicht! Ebenso wie Neulinge, sollten auch erfahrene Sportler nach einer längeren Trainingspause zunächst langsam mit den Sporteinheiten beginnen. Nach und nach können Belastung und Streckenlänge gesteigert werden.

Das A und O: Genügend Flüssigkeit

Bei längeren Einheiten und Sport in der Mittagssonne sollte darauf geachtet werden, auch während des Trainings genügend zu trinken. Über den Schweiß und die Atemluft werden dem Körper Wasser und Elektrolyte entzogen. Eine entsprechende Flüssigkeitszufuhr ist deshalb unabdingbar, um die sportliche Leistungsfähigkeit aufrecht zu halten. Empfehlenswert ist ein stilles, natriumreiches Mineralwasser, da die Flüssigkeit durch das Natrium schnell im Körper aufgenommen wird. Bei längeren oder intensiveren Einheiten in der Höhe benötigt der Körper zusätzliche Energie in Form von Kohlenhydraten. Saftschorlen im Verhältnis 1:2 sind optimale Wasser- und Energielieferanten. Wer länger als 90 Minuten unterwegs sein will, der braucht zusätzliche Verpflegung. Sportriegel sind praktisch – mindestens 60 Prozent ihrer Energie sollte aus Kohlenhydraten stammen.

Versicherungsschutz

Eine Verletzungsgefahr ist auch beim Sommersport nicht ausgeschlossen. Nicht alle Versicherungspakete decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können, ab. *DSV aktiv* bietet mit seinen [Zusatzversicherungen](#) deshalb auch für den Sommer interessante Angebote. Beim „Ganzjahrespaket mit Superschutz“ oder dem [„DSV Classic PLUS-Paket“](#) sind eine Unfallversicherung mit Bergungskosten für Wanderer, Crossläufer, Bergsteiger und Radsportler, eine Auslands-Krankenversicherung sowie Rechtsschutz und Haftpflicht enthalten. Die Zusatzleistungen gelten ganzjährig und weltweit für Reisen mit Übernachtung.

Kurzversion

Vom Radfahren über das Trailrunning bis zum Inlinern: Der Sommer bietet Möglichkeiten für jede Menge Fitnessseinheiten, die neben Ausdauer und Kraft vor allem auch viel Spaß bringen. Die Experten von *DSV aktiv* haben ihre Top-5 der Sommersportarten für Wintersportler zusammengestellt.

Radfahren in allen Variationen: Allgemeine Ausdauer und Kraftausdauer lassen sich besonders gut auf dem Rad trainieren. Ob Mountainbiken oder Rennradfahren – der Radsport erfreut sich auch nach Jahrzehnten immer noch einer ungebrochen großen Beliebtheit. Neuere Trends wie das E-Biken ermöglichen auch älteren oder ungeübteren Sportlern ein ungetrübtes Fahrvergnügen auf so manche Almhütte.

Laufen, Laufen, Laufen: Regelmäßiges Jogging oder Trailrunning bietet eine optimale Vorbereitung auf die Wintersaison: Es ist gesund, fördert die Kondition und ist darüber hinaus flexibel und kostengünstig. Laut Angaben des Deutschen Leichtathletikverbandes gibt es in Deutschland schätzungsweise 17 Millionen aktive Läufer und die Zahlen steigen stetig. Eine besondere Form stellt das Nordic Walking dar: Es ermöglicht einen gelenkschonenden Zugang zum Laufsport und integriert durch den Stockeinsatz verstärkt ein einheitliches Ganzkörpertraining – perfekt für den Skisportler.

Auf Gipfeljagd: Seit jeher einer der Hauptgründe für einen Urlaub in den Bergen: das Wandern, Bergsteigen und Klettern. Es gibt wohl kaum eine Sportart, mit der man so einfach und schnell dem Arbeitsalltag entfliehen kann. Den Gipfel oder die nächste Berghütte fest im Blick, fördern die ausgedehnten Sporteinheiten Grundaufbau, Fitness, Trittfestigkeit und Gleichgewichtssinn. Der Großteil der Wanderwege ist sehr gut erschlossen und ausreichend beschildert. Wer eine besondere Herausforderung sucht und die gängigen Wanderwege zu fad findet, der kann sich im Klettersport probieren.

Ab auf die Rollen: Keine andere Sommersportart ermöglicht es Langläufern und Biathleten, den Bewegungsfluss und die Muskelbeanspruchung des Loipensports so einfach und gezielt in den Sommer zu übertragen. Auch Freizeitsportler können davon profitieren. Mit Action und Spaß lassen sich Ausdauer und Rolltechnik spielend leicht trainieren.

Der Klassiker für Regentage – Krafttraining: Alpines Skifahren und Skilanglauf sind komplexe Bewegungsabläufe, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen. Maximal-, Schnell- und Reaktivkraft sowie Kraftausdauer werden im Krafttraining gezielt verbessert. Gerade verregnete Tage im Sommer eignen sich hervorragend für ausgedehnte Kräfteinheiten. Unterschiedlichste Geräte und Gewichte im Fitnesscenter sind optimale Trainingsinstrumente und ermöglichen eine genaue Steuerung des Muskeltrainings.

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

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)**



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

© 2015 Deutscher Skiverband e.V.

