

29.07.20 14:00 Uhr

## DSV-Pressedienst 29/2020: Das perfekte Sommertraining für Wintersportler

Sommer, Sonne, Sonnenschein: Ab in die Natur! Die hochsommerlichen Temperaturen laden geradezu zum Sporteln in den Bergen und an der frischen Luft ein. Ob beim Radeln, Wandern oder Trailrunning - selten macht der Muskel- und Ausdaueraufbau mehr Spaß als unter strahlend blauem Himmel. Wir zeigen Euch, welche Sommersportarten Euch schon jetzt besonders fit machen für die Wintersaison.



### Radfahren in allen Variationen

Wer Geschwindigkeit und kühlen Fahrtwind liebt und gerne in die Ferne schweift, 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 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 immer noch einer ungebrochen großen Beliebtheit. Das voll im Trend liegende E-Biken ermöglicht 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 Laufen oder Trailrunning eine optimale Vorbereitung auf die Wintersaison: Es ist gesund, fördert die Kondition und ist darüber hinaus flexibel und kostengünstig. Laufen 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!

Eine für den Skifahrer besonders effektive Form des Workouts stellt das Nordic Walking dar. Es ermöglicht einen gelenkschonenden Zugang zum Laufsport und trainiert durch den Stockeinsatz auch die Oberkörper- und Rumpfmuskulatur - ideal für Skilangläufer.

Laufen 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 - Laufen 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 Lauftyp und Laufstil am ehesten entgegenkommt. Besonders für Trailrunner 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 Grundlagenausdauer, Trittsicherheit und Gleichgewichtssinn. Der Großteil der Wanderwege ist dabei heutzutage sehr gut erschlossen, ausreichend beschildert und bietet durch regelmäßige Kontrollen 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 sowie Rücksicht und 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 Arnd Peiffer, Denise Herrmann, Katharina Hennig und Co. sind die langen und zahlreichen Einheiten auf Skirollern nicht wegzudenken. Und das nicht ohne Grund: Keine andere Sportart ermöglicht es den Langläufern, die Bewegungsabläufe 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 Skilanglauftraining 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 Technik 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 Krafttrainingseinheiten.

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 nicht nur darum, Kraftfähigkeit der Muskeln zu verbessern, sondern auch darum, das Zusammenspiel der beteiligten Muskeln zu optimieren. Im Zirkeltraining beträgt die Verweildauer an den einzelnen Stationen je nach Sportart und Intensität der Übungen zwischen 30 und 60 Sekunden 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! Nicht nur Anfänger, auch erfahrene Sportler sollten nach einer längeren Trainingspause zunächst langsam mit den Sporteinheiten beginnen. Nach und nach können Belastung und Streckenlänge gesteigert werden.

### **DSV-Versicherungen: Auch im Sommer "sicher" unterwegs**

Eine DSV aktiv-Mitgliedschaft lohnt sich nicht nur auf der Piste. Mit einem Versicherungspaket von DSV aktiv ist man immer auf der sicheren Seite - auch beim Sport im Sommer oder im Sommerurlaub. Mehr Informationen zum Umfang und den Leistungen der einzelnen DSV-Versicherungen sind unter [www.ski-online.de](http://www.ski-online.de) zu finden.

### **Kurzversion**

Vom Radfahren über das Trailrunning bis zum Inlinern: Es gibt zahlreiche Sportarten, die neben Ausdauer und Kraft vor allem auch viel Spaß bringen und noch rechtzeitig vor dem bevorstehenden Skiwinter für die auf der Piste notwendige Fitness zu sorgen. Die Experten von DSV aktiv haben die perfekten 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 immer noch großer Beliebtheit. Das im Trend liegende E-Biken ermöglicht auch älteren oder ungeübteren Sportlern ein ungetrübtes Fahrvergnügen auf so manche Almhütte.

**Laufen, Laufen, Laufen:** Regelmäßiges Laufen 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, Tendenz steigend. Eine besondere Form stellt das Nordic Walking dar: Es ermöglicht einen gelenkschonenden

Zugang zum Laufsport und trainiert durch den Stockeinsatz auch die Oberkörper- und Rumpfmuskulatur - ideal für Skilangläufer.

**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 Grundlagenausdauer, Trittsicherheit 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, die Bewegungsabläufe und die Muskelbeanspruchung des Loipensports so einfach und gezielt in den Sommer zu übertragen. Auch Freizeitsportler können vom Skirollern profitieren. Mit Action und Spaß lassen sich Ausdauer und Technik 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 Krafttrainingseinheiten. 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`

#### 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](tel:+49016090122155)  
[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)

