

## DSV-Pressedienst 30/2017: Radeln, Rollern, Rennen: Sommertraining im Faktencheck

Was machen Laura Dahlmeier, Andreas Wellinger, Felix Neureuther und Co im Sommer? Einen monatelangen Wellnessurlaub? Pustekuchen! Sie strampeln, rennen, schieben und stemmen. Und das solltet Ihr auch! Zumindest in abgespeckter Form zum Fithalten für den Winter. Die *DSV aktiv*-Experten beleuchtet für Euch die beliebtesten Sommersportarten der Profis.



### Kilometer abspulen: Rennradeln & Mountainbiken

Egal welche DSV-Disziplin: Auf dem Rad ist jeder der DSV-Aktiven regelmäßig anzutreffen. Sei es beim Konditionslehrgang auf Zypern (Alpin-Nationalteam Speed) oder beim „Kilometer-Jagen“ auf Mallorca und Lanzarote (Biathlon). Und zu Recht: Grundlagen- und Kraftausdauer lassen sich besonders gut auf dem Rad trainieren. Das gilt natürlich auch für Freizeitsportler. Wer Geschwindigkeit und kühlen Fahrtwind liebt und dabei gerne Kilometer abreißt, für den sind Einheiten auf dem Rennrad oder Mountainbike genau das Richtige für die schneefreie Zeit! Wenn nicht jetzt, wann dann: die angenehmen Temperaturen laden förmlich zu ausgiebigen Radtouren ein. Neuere Trends wie das E-Biken ermöglichen auch älteren oder ungeübteren Sportlern einen flotten Anstieg auf so manche Almhütte.

**Die Tipps der DSV aktiv-Experten:** Ruhig erstmal langsam angehen lassen und Streckenlänge und Belastung allmählich steigern. Bei der Radhose kommt es auf eine gute Polsterung im Schritt und einen scheuer- und nahtfreien Sitz an. Das Tragen eines Fahrradhelms und die Beachtung der Straßenverkehrsordnung verstehen sich von selbst!

### Flexibel, kostengünstig, effektiv: Laufen, Laufen, Laufen

Turnschuhe an und los! Ob als Aufwärmprogramm, Konditionseinheit oder „Cool-down“ nach anstrengenden Trainings- oder Wettkampfstunden: Joggen in all seinen Variationen gehört zum „täglich Brot“ der DSV-Profis und vieler Freizeitsportler. Laut Angaben des Deutschen Leichtathletikverbandes gibt es in Deutschland schätzungsweise 17 Millionen aktive Läufer, Tendenz steigend!

Egal ob klassisches Joggen oder Trailrunning: Laufen ist gesund, fördert die Kondition und ist darüber hinaus flexibel und kostengünstig. Dem inneren Schweinehund bleiben wenig Gegenargumente: Der Zeitpunkt des Trainingsprogramms ist gut in den Alltag zu integrieren. Für Vielbeschäftigte eignet sich auch eine kurze Mittagspause ideal als Trainingseinheit.

Eine für den Skifahrer besonders effektive Form des Workouts ist Nordic Walking. Es ist gelenkschonend und integriert durch den Stockeinsatz verstärkt ein einheitliches Ganzkörpertraining. Wer seine Fitness verbessern und gleichzeitig abnehmen möchte, sollte bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainieren. 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!

**Die Tipps der DSV aktiv-Experten:** Welcher Schuh am besten geeignet ist, kommt auf den Laufstil und die Fußform an. Genaue Laufanalysen beim Sportfachhandel zahlen sich aus. Besonders für Crossläufer ist auch eine gute Profilsohle entscheidend.

#### **Im Sommer in die „Loipe“: Ab auf die Rollen**

Was würden die Langläufer und Biathleten im Sommer ohne Skiroller machen? Es müssten wohl etliche hundert Trainingsstunden ersetzt werden. Aus dem Trainingsplan von Simon Schempp, Laura Dahlmeier, Sandra Ringwald und Co. sind die langen und zahlreichen Einheiten auf Skirollern nicht mehr wegzudenken. Und das mit gutem 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 Skilanglauftrainingstag 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 Tipp der DSV aktiv-Experten:** Für all diejenigen, die das Rollentraining einmal ausprobieren wollen, bieten viele Tourismuszentren und Sporthändler die Möglichkeit, Skiroller tage- oder stundenweise auszuleihen.

#### **Dem Himmel so nah: Ausdauertraining in Bergschuhen**

Seit jeher einer der Hauptgründe für einen Urlaub in den Bergen: das Wandern, Bergsteigen und Klettern. Der Vorteil vieler DSV-Aktiven: Sie wohnen bereits in den Bergen und haben die perfekte Ausdauerseinheit quasi vor der Haustüre liegen. Denn ob gemütlich zur Alltags-Flucht oder im Schnellschritt als Powertraining, darüber entscheiden sie und Ihr! Das Ziel – den Gipfel oder die nächste Berghütte – fest im Blick, fördern die ausgedehnten Bewegungseinheiten Grundaushalter, Fitness, Trittfestigkeit und Gleichgewichtssinn.

Wer eine besondere Herausforderung sucht und die gängigen Wanderwege zu fad findet, der kann auf den Pfaden von Laura Dahlmeier „wandern“ und sich im Klettersport probieren. Trittfestigkeit, Muskeltraining und Konzentrationsfähigkeit 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.

**Die Tipps der DSV aktiv-Experten:** Ob Bergsteigen, Wandern oder Klettern – die Risiken sollten beim Bergsport niemals außer Acht gelassen werden! Zwar ist ein Großteil der Wanderwege heutzutage sehr gut erschlossen, ausreichend beschildert und bietet durch regelmäßige Kontrollen größtmögliche Sicherheit. Das richtige Schuhwerk, eine ausgiebige Tourenplanung und Rücksicht sowie Vorsicht sind dennoch Pflicht!

#### **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 Krafteinheiten. 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.

**Die Tipps der DSV aktiv-Experten:** 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.

#### **DSV-Versicherungen: Auch im Sommer „sicher“ unterwegs**

Eine DSV aktiv-Mitgliedschaft lohnt sich nicht nur auf der Skipiste. Mit dem Versicherungspaket "[DSV CLASSIC PLUS](#)" ist man auch im Sommerurlaub immer auf der sicheren Seite. 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**

Was machen Laura Dahlmeier, Andreas Wellinger, Felix Neureuther und Co im Sommer? Sie strampeln, rennen, schieben und stemmen. Und das solltet Ihr auch! Zumindest in abgespeckter Form zum Fithalten für den Winter. Die Top-5 der Sommersportarten für Wintersportler im Schnellcheck.

Grundlagen- und Kraftausdauer lassen sich besonders gut auf dem Rad trainieren. Wer Geschwindigkeit und kühlen Fahrtwind liebt, für den sind Einheiten auf dem Rennrad oder Mountainbike genau das Richtige! Aber: Ruhig erstmal langsam angehen lassen und Streckenlänge und Belastung allmählich steigern.

Ob als Aufwärmprogramm, Konditionseinheit oder „Cool-down“ nach anstrengenden Trainings- oder Wettkampfstunden: Joggen in all seinen Variationen gehört zum „täglich Brot“ der Leistungssportler – und ist in Deutschland Volkssport Nr. 1. Egal ob klassisches Joggen, Trailrunning oder Nordic Walking: Laufen ist gesund, fördert die Kondition und ist darüber hinaus flexibel und kostengünstig.

Was würden die Langläufer und Biathleten im Sommer ohne Skiroller machen? Keine andere Sportart ermöglicht es den Langläufern, den Bewegungsfluss und die Muskelbeanspruchung des Loipensports so einfach und gezielt in den Sommer zu übertragen. Skirollern, das ist ausgelassenes Freizeitvergnügen und ideales Ausdauer- und Techniktraining zugleich.

Im Sommerurlaub in den Bergen sind Wandern, Bergsteigen und Klettern die perfekte Ausdauerseinheit. Den Gipfel fest im Blick, fördern die ausgedehnten Bewegungseinheiten Grundaushalter, Fitness, Trittfestigkeit und Gleichgewichtssinn. Trittfestigkeit, Muskeltraining und Konzentrationsfähigkeit bekommen im Klettersport noch einmal

eine andere Dimension.

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. Unterschiedlichste Geräte und Gewichte im Fitnesscenter ermöglichen eine genaue Steuerung des Muskeltrainings.

#### 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](#)

Lisa Walther  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Mobil: +49(0)160-901 22 155  
[lisa.walther@deutscherskiverband.de](mailto:lisa.walther@deutscherskiverband.de)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen 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](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2017 Deutscher Skiverband e.V.