

18.10.19 09:15 Uhr

DSV-Pressedienst 35/2019: Fit in die Wintersaison mit Skigymnastik von DSV aktiv - auch als App!

Bald ist es wieder soweit: Im Winterurlaub zieht es Sportbegeisterte und Erholungssuchende zum Skifahren auf die Pisten. Um den Skiurlaub in vollen Zügen genießen zu können, aber auch um Verletzungen vorzubeugen, ist ein Mindestmaß an körperlicher Fitness gefragt. Im Idealfall sind Skifahrer das ganze Jahr über sportlich aktiv und gehen mit ausreichend Kraft, Ausdauer und Koordination auf die Piste. Leider ist das nicht bei allen der Fall. DSV aktiv zeigt, wie sich Freizeitskifahrer, die im Alltag wenig Zeit haben, mit wenigen Übungen fit für die Piste machen können. Hilfreich: "Last Minute SkiGym" - die Skigymnastik-App von DSV aktiv.



Wer mit der richtigen Fitness auf die Piste geht, hat nicht nur mehr Spaß beim Skifahren - eine gute körperliche Vorbereitung beugt auch Stürzen, Überbelastungen und Verletzungen vor und erhöht damit die Sicherheit. Zu den beim Skifahren entscheidenden Fähigkeiten gehören Kraftausdauer, Schnellkraft, Ausdauer und Koordination/Gleichgewicht. Und diese Fähigkeiten können bereits mit wenigen Übungen entscheidend verbessert werden! Zwar kann das versäumte Training nicht nachgeholt werden, aber gerade untrainierte Skifahrer profitieren auch von einer kurzfristigen Vorbereitung. Wenig Training ist besser als gar keines! Aktuell bieten viele Skivereine Skigymnastik-Kurse an. Wer lieber allein trainiert, kann sich mit der "Last Minute SkiGym"-App von DSV aktiv super in Form bringen.

Mit Skigymnastik von DSV aktiv fit in den Skiurlaub

Um die bis zum ersten Skitag verbleibende Zeit effektiv zu nutzen, hat DSV aktiv die Skigymnastik-App "Last Minute SkiGym" entwickelt. Die App beinhaltet Übungen zur direkten Vorbereitung auf den Skiurlaub sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen, die während des Urlaubs im Hotelzimmer absolviert werden können sowie Fitnesstipps für den Alltag. Durch das Abfragen einiger Basisdaten werden Intensität und Dauer der Übungen an die individuellen Voraussetzungen des Users angepasst. Während der Übungsausführung veranschaulichen Bilderfolgen mit DSV-Athletin und Ski-Crosserin Heidi Zacher, wie es geht.

Die "Last Minute SkiGym", die Skigymnastik-App von DSV aktiv, kann kostenlos im [Apple App-Store](#) und im [Google Play-Store](#) heruntergeladen werden.

Sechs Übungen zur Vorbereitung auf den Skiurlaub

Mit folgenden sechs Übungen können Freizeitskifahrer ihre Kraftausdauer, Schnellkraft und Ausdauer verbessern.

1. "Wandsitzen", Kraftausdauer Oberschenkel/Gesäß

Oberkörper aufrecht, Rücken gerade, Hüfte und Knie sind 90° gebeugt

Dauer: 1 bis 3 Durchgänge mit jeweils 45 bis 60 Sekunden, mind. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen #

Variante für Trainierte: abwechselnd 10 Sekunden rechtes bzw. linkes Bein im Wechsel anheben

2. "Strecksprung", Schnellkraft/Kraftausdauer

Strecksprünge aus der tiefen Hocke

Dauer: 1 bis 3 Durchgänge mit jeweils 45 bis 60 Sekunden, mind. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

Variante für Trainierte: "Telemarkposition" (ein Bein gebeugt vor dem Körper, ein Bein gestreckt hinter dem Körper) als Start- und Endposition der Strecksprünge

3. "Planking", Rumpfstabilität

Liegestütz- /Unterarmstützposition (Hände/Ellenbogen unterhalb der Schultern), Oberkörper nach vorn und nach hinten verschieben, Kopf bewegt sich über die Hand-/Ellenbogenposition vor und zurück (gerader Rücken und Nacken), Wechsel zwischen Zehenspitzen und Ballenposition der Füße

Dauer: 1 bis 3 Durchgänge mit jeweils 45 bis 60 Sekunden, mind. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

Variante für Trainerte: bei der Vorwärtsbewegung wechselseitig das rechte bzw. linke Knie in Richtung Achselhöhle mitnehmen

4. "Planking seitlich", Rumpfstabilität

Seitstützposition auf dem Unterarm rechts bzw. links (beidseitig ausführen), Körperspannung, Becken seitlich absenken und wieder anheben

Dauer: 1 bis 3 Durchgänge mit jeweils 45 bis 60 Sekunden, mind. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

Variante für Trainerte: Becken bleibt oben, oberes Bein und/oder oberen Arm nach oben bewegen

5. "Beckenheben", Kraftausdauer Gesäß/Oberschenkelrückseite/Rumpf

Rückenlage, Beine rechtwinklig am Boden aufgestellt, Becken nach oben heben (Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie) und wieder senken

Dauer: 1 bis 3 Durchgänge mit jeweils 45 bis 60 Sekunden, mind. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

Variante 1 für Trainerte: wie oben mit erhöhter Beinposition (Beine auf Sessel oder Couch)

Variante 2 für Trainerte: abwechselnd je ein Durchgang rechtes/linkes Bein ausgestreckt

6. "Seilspringen", Ausdauer

Dauer: 1 bis 3 Durchgänge mit jeweils 45 bis 60 Sekunden, mind. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

Variante für Trainerte: einbeinig, wechselseitig

Dehnen und Mobilisieren während des Skiurlaubs im Hotelzimmer

Die folgenden Übungen helfen Freizeitskifahrern, ihre Beweglichkeit zu verbessern.

Dehnübungen

1. Oberschenkel, Vorderseite

Seitenlage, unteres Bein in Hüfte und Knie 90° angewinkelt, oberes Bein mit der Hand am Sprunggelenk Richtung Gesäß ziehen, der Oberschenkel bleibt in Verlängerung des Oberkörpers, Hüfte gestreckt

Dauer: bei hoher Muskelspannung bzw. Muskelverkürzung 2 Durchgänge mit jeweils 60 bis 90 Sekunden, bei normaler Muskelspannung 2 Durchgänge mit jeweils 45 Sekunden

2. Oberschenkel, Rückseite

Rücklage, ein Bein am Boden aktiv ausgestreckt (Kniekehle aktiv am Boden), anderes Bein locker senkrecht halten, mit den Händen Richtung Oberkörper ziehen, wechselseitig beide Beine berücksichtigen, bei starker Verkürzung ein Handtuch oder Gürtel als Hilfsmittel benutzen

Dauer: bei hoher Muskelspannung bzw. Muskelverkürzung 2 Durchgänge mit jeweils 60 bis 90 Sekunden, bei normaler Muskelspannung 2 Durchgänge mit jeweils 45 Sekunden

3. Hüftbeuger

Ausfallschritt, hinteres Knie am Boden abgesenkt, vorderes Knie 90° (nicht über Zehenspitze hinaus), das Becken des hinteren Beines nach vorne verschieben (Dehnung), Oberkörper dabei aufrecht bzw. leicht zurückhalten, wechselseitig beide Beine berücksichtigen

Dauer: bei hoher Muskelspannung bzw. Muskelverkürzung 2 Durchgänge mit jeweils 60 bis 90 Sekunden, bei normaler Muskelspannung 2 Durchgänge mit jeweils 45 Sekunden

4. Rumpf

Langer Sitz, ausgestreckte Beine, aufrechter Oberkörper, rechtes Bein auf die Außenseite des linken Oberschenkels stellen, rechtes Knie mit der Hand in Richtung linke Schulter drücken, dabei den Oberkörper leicht nach rechts verdrehen, wechselseitig beide Beine berücksichtigen

Dauer: bei hoher Muskelspannung bzw. Muskelverkürzung 2 Durchgänge mit jeweils 60 bis 90 Sekunden, bei normaler Muskelspannung 2 Durchgänge mit jeweils 45 Sekunden

Mobilisierungsübungen

Die Dauer und Intensität der Übungen hängt von der eigenen Beweglichkeit ab. Die Ausführungen der Übungen sollten keine Schmerzen verursachen!

1. Rumpfbeweglichkeit

Im Vierfüßler-Stand zwischen "Katzenbuckel" und "Pferderücken" wechseln.

"Katzenbuckel" (runder Rücken): Kinn Richtung Brust, Wirbelsäule und Becken nach oben drücken

"Pferderücken": Kopf nach vorne oben bewegen, dabei Rücken durchhängen lassen

2. Rumpfbeweglichkeit seitlich

Rückenlage, Arme seitlich im 90°-Winkel auf dem Boden liegend, linke Zehenspitze Richtung rechten Handrücken, danach rechte Zehenspitze Richtung linken Handrücken, Becken kann dabei mitgedreht werden

Bildmaterial "Last Minute SkiGym"

Auf dem [DSV-Presseserver](#) finden Sie Bildmaterial zur Übungsausführung mit DSV-Athletin und Ski-Crosserin Heidi Zacher sowie Banner, Icon und Startscreen der "Last Minute SkiGym" von DSV aktiv.

Pfad: DSV-Freizeitsport -> 03_Bilder -> 03_16_Bilder_Last_Minute_SkiGym_App

DSV-Versicherungen: Zu jeder Jahreszeit "sicher" unterwegs

Ob bei Aktivitäten im Sommer oder im Winter - eine DSV aktiv-Mitgliedschaft lohnt sich! Mit einem Versicherungspaket von DSV aktiv ist man immer auf der sicheren Seite. Mehr Informationen zu Umfang und Leistungen der einzelnen DSV-Versicherungen finden Sie unter www.ski-online.de.

REMINDER

Am 23. Oktober 2019 lädt DSV aktiv gemeinsam mit dem Deutschen Skiverband und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) zum gemeinsamen **Pressetermin mit Laura Dahlmeier** nach Planegg ein. DSV aktiv berichtet gemeinsam mit dem DSV über die aktuellen Entwicklungen im Haus des Ski. Außerdem wird Laura Dahlmeier über ihr Leben nach dem Leistungssport-Rücktritt und ihre Zukunftspläne informieren.

Bitte bestätigen Sie Ihre Teilnahme bis spätestens 20.10.2019 per Mail an DSV aktiv (kontakt@ski-online.de). -----

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
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

