

News: "Last Minute SkiGym"

Fit für den Urlaub: Die Skigymnastik-App von *DSV aktiv*

Ab diesen Winter ist die Skigymnastik-App von *DSV aktiv* für mobile Endgeräte verfügbar. Die App hilft Freizeitfahrern, die wenig Zeit für Sport oder die Vorbereitung auf den Skiurlaub haben, sich in kurzer Zeit fit für die Piste zu machen.

Im Winterurlaub zieht es Sportbegeisterte und Erholungssuchende zum Skifahren auf die Pisten. Um den Skiurlaub in vollen Zügen genießen zu können, aber auch um Stürzen, Überbelastungen und 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. Damit Freizeitsskifahrer, die im Alltag wenig Zeit für Sport oder die Vorbereitung auf den Skiurlaub haben, sich in der bis zum Skiurlaub verbleibenden Zeit fit für die Piste machen können, hat *DSV aktiv* die Skigymnastik-App „Last Minute SkiGym“ entwickelt.

Übungen für Kraftausdauer, Schnellkraft, Ausdauer und Koordination

Die App beinhaltet Fitnesstipps für den Alltag, Übungen zur direkten Vorbereitung auf den Skiurlaub sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen, die während des Urlaubs im Hotelzimmer absolviert werden können. Dabei sorgen die Übungen zur direkten Vorbereitung auf den Skiurlaub für die Entwicklung der beim Skifahren entscheidenden Fähigkeiten: Kraftausdauer, Schnellkraft, Ausdauer und Koordination/Gleichgewicht. 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-Cross-Fahrerin Heidi Zacher, wie es geht.

Auch „in letzter Minute“ macht es Sinn, sich körperlich noch möglichst fit für die Piste zu machen. Zwar kann das versäumte Training mit der „Last Minute SkiGym“-App nicht nachgeholt werden, aber gerade untrainierte Skifahrer profitieren auch von einer kurzfristigen Vorbereitung. Wenig Training ist besser als gar keines!

Download-Link

Die „Last Minute SkiGym“, die Skigymnastik-App von *DSV aktiv*, können Sie zeitnah im Apple App-Store und Google Play-Store herunterladen.

Bilderdownload für Journalisten:

Auf dem DSV-Presseserver finden Sie printfähiges Bildmaterial zur „Last Minute SkiGym“: Neben dem Splashscreen und dem Icon stehen dort auch die Übungsbilder mit Heidi Zacher zum Download bereit.

Den DSV-Presseserver finden Sie unter

www.deutscherskiverband.de/pressebereich_anmelden_de

Die Zugangsdaten lauten „presse“ (Benutzername) / „presse“ (Kennwort).