

08.09.16 13:35  
Uhr

## Fit für den Saisonstart!

Der Countdown läuft – die neue Ski-Saison steht vor der Tür. Am 22. Oktober wird mit dem Riesenslalom der Damen in Sölden der FIS-Ski-Weltcup eröffnet. Dann stehen nicht nur die Profis in den Startlöchern, sondern auch viele Wintersportler. Denn mit dem Startschuss in den Ski-Weltcup beginnt auch die Wintersaison 2016/17 für Breitensportler. Wer die Saisonvorbereitung bisher vernachlässigt hat, der sollte jetzt den Turbo zünden. *DSV aktiv* verrät Tipps und Tricks, wie Kurzsitzschlossene jetzt noch zur nötigen Pisten-Form finden und was auf keinen Fall vergessen werden darf.



### Verletzungsprophylaxe - jede Vorbereitung ist besser als keine

Eine guter Trainingszustand macht nicht nur den Skitag zum Vergnügen, sondern schützt auch vor Unfällen oder Verletzungen. Reaktionsschnelligkeit oder ein geschulter Gleichgewichtssinn können helfen, Stürze zu vermeiden, kräftige Muskeln verringern die Belastung auf die Gelenke. Auch wenn der Zeitpunkt für eine effektive Vorbereitung verpasst wurde, kann das Fitnesslevel kurzfristig gesteigert werden. Vor allem Kraft- und Koordinationsübungen zeigen schon nach wenigen Wochen erste Effekte.

Alpines Skifahren und Skilanglauf sind komplexe Bewegungsabläufe, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen. Auf ein effektives Zusammenspiel dieser Muskeln zielt das Koordinationstraining ab. Einfache Übungen, wie z.B.: Bewegungen auf einem Bein, Jonglagen oder kombinierte Bewegungsabfolgen steigern die koordinativen Fähigkeiten. Das Training auf Inlineskates, instabilen Untergründen oder auf Slacklines trainiert die sportartspezifische Koordination. Je vielfältiger die Aufgaben, desto komplexer entwickeln sich die neuronalen Netze. Beim Krafttraining müssen Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur ins Training eingebunden werden. Kniebeugen und Liegestützen sind Klassiker – ohne Hilfsmittel durchführbar, variantenreich und bei richtiger Ausführung äußerst wirksam.

**Video-Tipp:** [Kraftübungen, speziell für den Skilangläufer \(DSV-YouTube-Kanal\)](#)

### Trainingsreize für Zwischendurch

Oft bleibt im Alltag nicht genügend Zeit für ein intensives Trainingsprogramm – aber wer genau hinschaut, findet in Alltagssituationen viele kleine Fitnessstationen. Wer morgens mit dem Rad zur Arbeit fährt, hat schon die erste kleine Trainingseinheit geschafft. Treppensteigen statt Aufzüge und Rolltreppen - das schult die Koordination und die Kraftausdauer. Wer schnellen Schrittes zwei Stufen auf einmal nimmt und diese mit dynamischen Absprüngen kombiniert, absolviert ein explosives Sprungkrafttraining. Wartezeit kann mit Kniebeugen, auf einem Bein stehend oder auf Zehenspitzen wippend überbrückt werden. Der Badewannenrand eignet sich für Liegestütze, vorlings wie rücklings. Tiefe Ausfallschritte bringen den nötigen Schwung ins Staubsaugen. Wer dann noch beim Zähneputzen ohne Stuhl an der freien Wand sitzt, der hat ganz nebenbei ein ordentliches Ganzkörpertraining absolviert.

### Vorm Einchecken: Durchchecken!

Neben dem eigenen Körper muss auch das Material winterfit sein. Bevor es losgeht, sollte das Material - insbesondere

die Skibindung - auf den Prüfstand. Ein zusätzlicher Rund-um-Service beim Sportfachhandel sorgt für scharfe Kanten und gewachste Beläge – das erhöht den Fahrspaß und die Sicherheit.

**Tipp:** [Eine Auflistung aller DSV aktiv-Partner finden Sie unter www.ski-online.de.](http://www.ski-online.de)

#### Versicherungsschutz

Und jetzt schon an den Winter denken! Für Skibruch, -diebstahl, Unfälle oder Krankheit gilt: Mit den Skiversicherungen von *DSV aktiv* sind Wintersportler auch im Ernstfall auf der sicheren Seite. Infos unter: [www.ski-online.de](http://www.ski-online.de)

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.

#### 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](mailto:florian.schwarz@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)



STIFTUNG SICHERHEIT  
IM SKISPORT



#### 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)

