

10.11.20 09:00 Uhr

## DSV-Pressedienst 37/2020: DSV aktiv-Serie: Profi-Workout vor dem Saisonstart

Der Saisonstart in den Skigebieten wurde aufgrund der Corona-Pandemie vielerorts verschoben oder unterbrochen. Wir müssen uns also noch etwas in Geduld üben und unseren Teil dazu beitragen, dass die Infektionszahlen nicht weiter steigen. Lasst uns gemeinsam diese Zeit nutzen - mit unserem Profi-Workout-Programm für Wintersportler mit Langlauf-Olympiamedaillengewinnerin Steffi Böhler und Sportwissenschaftler Markus Rothermel.



### Fit in die neue Saison - das garantiert das DSV-Workout-Programm

Ihr seid Wintersportler aus Leidenschaft? Ihr seid motiviert, Euch und Euren Körper auf den Skisport vorzubereiten? Dann schaut Euch die besten und effektivsten Übungen jetzt bei den Profis ab! Die ehemalige Skilangläuferin Steffi Böhler nimmt Euch gemeinsam mit dem Münchner Sportwissenschaftler Markus Rothermel mit in ein Profi-Workout für Wintersportler.

### Workout-Programme im eigenen Wohnzimmer

Egal ob Alpin-Skifahrer oder Skilangläufer - wer im Winter viele Stunden auf den Pisten und Loipen verbringen möchte, sollte seinen Körper auf die Belastungen vorbereiten. Gerade in Zeiten von geschlossenen Fitnessstudios und Sportgruppen im Corona-Lockdown bieten Workout-Programme für das eigene Wohnzimmer eine sehr gute Möglichkeit, sich mit Profi-Unterstützung am Laptop oder Fernseher fit zu halten. Alles, was ihr braucht, ist eine Fitnessmatte, Sportkleidung, ein Internetanschluss und eine ordentliche Portion Motivation!

### Aufwärmen: Muskeln richtig vorbereiten

Kein Workout ohne Aufwärmen! Um Verletzungen vorzubeugen und die Muskeln, Bänder und Sehnen auf die Belastung vorzubereiten, gehören vor jedes Workout-Programm einige Aufwärmübungen. Sei es das Einlaufen (auch auf der Stelle), das Vorbeugen und Strecken des Körpers, das Rumpf-Drehen und Schulterkreisen - diese Übungen machen Euren Körper (und Euch) wach für das Muskel- und Stabilisationstraining.

### Upper Body Workout mit Steffi Böhler und Markus Rothermel

Im Folgenden stellen wir Euch drei Übungen aus dem Upper Body Workout mit Steffi Böhler und Markus Rothermel vor. Ihr findet das gesamte Workout-Programm zum Nachtrainieren auf dem DSV-YouTube-Kanal unter diesem [Link](#). Viel Spaß beim Mitmachen!

### Übung 1: Bird-Dog

Wir platzieren uns im Vierfüßlerstand mittig auf der Matte. Rechter Arm und linkes Bein werden gleichzeitig in gerader Linie ausgestreckt. Achtet darauf, dass Ihr kein Hohlkreuz bildet. Der Bauch wird kräftig angespannt. Jetzt Ellenbogen und Knie unter dem Bauch zueinander führen - dabei die Wirbelsäule krümmen - und anschließend wieder richtig in die Streckung gehen.

15 Wiederholungen auf jeder Seite.

### Übung 2: Seit-Stütz

Platziert Euch seitlich auf der Matte. Unterarm und Knie einer Seite berühren die Matte, die Knie sind angewinkelt. Ellenbogen und Schulter sind in einer Lotrechten. Schulter, Becken und Knie sind in einer Geraden. Dann das Becken nach oben drücken und darauf achten, dass das Becken vorne bleibt. Die schräge Rumpfmuskulatur wird angespannt.

45 Sekunden halten, auf jeder Seite

### Übung 3: Toter Käfer

Legt Euch mit dem Rücken auf die Matte, die Beine sind angewinkelt in der Luft (Knie über Becken, Unterschenkel im rechten Winkel), die Hände sind im Kopfbereich. Ein Bein strecken und die Hand der gleichen Seite an das Bein hinführen, bis sie auf dem Oberschenkel aufliegt. Dann zurück in die Ausgangsposition gehen und die Bewegung mit der anderen Seite wiederholen. Der Rücken bleibt auf der Matte, die Füße berühren den Boden nicht.

20 Wiederholungen

### Vorschau: Fitness-Serie, Teile 2 + 3

Im nächsten Newsletter stellen wir Euch eine Auswahl an Übungen zum Lower Body Workout vor. Im abschließenden dritten Teil unserer Serie zeigen wir Euch einige Tipps und Tricks für Euer Training in Alltagssituationen.

### Mobile Alternative: Skigymnastik von DSV aktiv

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 Fitnessstipps 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.

### DSV-Skiversicherungen: Ausrüstung optimal schützen

Nicht nur der Körper sollte auf das Skifahren vorbereitet sein. Auch die Ausrüstung muss fit gemacht werden für die kommende Saison. Dazu gehört neben der Überprüfung der Bindungseinstellung und neben der Skipräparation [beim Sportfachhändler](#) auch die optimale Absicherung gegen Beschädigung, Bruch oder Diebstahl der Ausrüstung. Mehr Infos unter [www.ski-online.de/skiversicherung](http://www.ski-online.de/skiversicherung).

### 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](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)

---

© 2020 Deutscher Skiverband e.V.

