

09.03.17 13:00

Uhr

Fortsetzung DSV aktiv-Serie – Von Experten für Experten, Teil 3: Aufgewärmt auf die Piste

Arme kreisen, Kniebeugen, Hampelmann – wer kennt diese Übungen nicht aus den Skikursen? Wer sich aufwärmt, ist fitter für die Piste, sowohl körperlich als auch geistig. Warum kleine Übungen vor dem Skistart wichtig sind und wie wir mit wenig Aufwand große Wirkung erzielen können, erläutert DSV-Sicherheitsexperte Andreas König im abschließenden Teil der *DSV aktiv*-Newsletterserie.



Andreas König: "Die Snowboarder machen es uns vor! Die Anzahl der Boarder, die sich fit machen für die Piste, ist höher als bei Skifahrern. Dabei ist das Aufwärmen auch für Skifans absolut sinnvoll. Wer die Muskeln bereits vor der ersten Fahrt aktiviert, ist reaktionsschneller und kann von Anfang an auf alle Rezeptoren zurückgreifen. Dadurch verringert sich nicht nur das Risiko von Fahrfehlern, sondern auch von Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern.

An die Bedingungen in hoch gelegenen Skigebieten muss sich der Körper schließlich erst gewöhnen. Dafür benötigen das Herz-Kreislauf-System und der komplette Bewegungsapparat einfach eine gewisse Eingewöhnungszeit. Um dem Körper etwas auf die Sprünge zu helfen, reichen fünf bis zehn Minuten.

Wem der Hampelmann vor der Talstation zu unangenehm ist, der nutzt einfach die Zeit beim Lift anstehen. Arme und Schultern kreisen (jeweils zehn Mal in beide Richtungen) oder Dehnübungen sind auch in der Liftschlange möglich und ein sinnvoller Zeitvertreib.

Manche Skigebiete machen das Aufwärmen zum Gute-Laune-Programm. Am Arlberg oder in Ischgl etwa stehen digitale Aufwärmstationen inklusive Videoanleitung und Musik bereit, um die Skifans zum Warmmachen zu motivieren

Also: Nicht zögern und den Muskeln und Bändern ein Einstiegsprogramm gönnen. Beim Fußball, Volleyball oder Tennis gehört es schließlich auch wie selbstverständlich dazu. Euer Körper wird es Euch danken!"

TIPP DES TAGES

Aufwärmen muss nicht unbedingt im Stand sein: Am Anfang langsam einfahren und sich immer wieder mal Zeit für Pausen zwischen den Abfahrten nehmen.

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](#)

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

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

© 2017 Deutscher Skiverband e.V.