



## KONDITIONELLE VORBEREITUNG

Neben Ausrüstung und Selbsteinschätzung (Pisten- und Geländewahl, Fahrweise) spielt die körperliche Fitness eine wichtige Rolle für einen genussvollen und unfallfreien Skitag. Regelmäßige körperliche Aktivität und insbesondere die Gewöhnung an skispezifische Belastungen senken das Risiko für Verletzungen und herzkreislaufbedingte Vorfälle.

### DIE FOLGENDEN PUNKTE SOLLTEN DABEI JEDOCH BEACHTUNG FINDEN

- Ein über das ganze Jahr regelmäßig (!) durchgeführtes Training ist als optimale Grundlage anzusehen. Wer jedoch über den Sommer sportabstinent war, sollte mindestens sechs Wochen vor dem ersten Skitag aktiv werden.
- Ausdauerorientierte Belastungsformen wie Wandern, Laufen, Radfahren usw. eignen sich optimal um das Herzkreislaufsystem zu trainieren. Eine gute Ausdauer ist Grundlage für eine langsamere Ermüdung und schnelle Erholung. Zusätzlich sollte in der Wintervorbereitung auch die skispezifische Muskulatur mittels Kräftigungs- und Dehnübungen vorbereitet werden. Hierzu bieten die ÖSV-Skivereine umfangreiche und speziell zugeschnittene Programme an.
- Belastungsumfang und –intensität: Zu Beginn reicht ein zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführtes Ausdauertraining über 15 bis 20 Minuten für eine Leistungsverbesserung aus. Die Belastungsintensität sollte so liegen, dass während des Training die Atmung deutlich forciert, eine Unter-

haltung aber noch möglich ist (wäre). Mit zunehmender Belastungsgewöhnung kann dann kontinuierlich der Umfang problemlos auf bis zu 5 mal wöchentlich 60 Minuten gesteigert werden. Es können dann abwechselnd – insbesondere als Vorbereitung auf skispezifische Herzkreislaufbeanspruchungen – höhere Intensitäten gewählt werden. Die Steuerung der Intensität über die Herzfrequenz ist ebenfalls möglich, sollte aber nur anhand von individuellen Vorgaben erfolgen. Ein begleitendes Kraft- und Beweglichkeitstraining optimiert die skispezifische Vorbereitung.

### AUFWÄRMÜBUNGEN VOR DER ERSTEN ABFAHRT ODER NACH LÄNGERER PAUSE

Vor der ersten Abfahrt helfen ein paar wenige Aufwärmübungen (ca. fünf Minuten) das Herzkreislauf-System „auf Touren“ zu bringen – ebenso nach längeren Pausen (z.B. nach einer längeren Fahrt im Sessellift). Nachfolgend eine kleine Auswahl, welche natürlich nach Belieben ergänzt oder erweitert werden kann. Die Skier müssen dazu nicht ausgezogen werden.

1. Armekreisen im Stand: mit kleinen Kreisen beginnen, vorwärts / rückwärts / gegen gleich
2. Armekreisen vorwärts mit Wippen in den Beinen
3. Beineheben im Stand
4. Dehnübungen
5. Erste Abfahrt als Aufwärmabfahrt !