

Was bewirkt Aufwärmen?

■ NERVENSYSTEM

Anstieg von Reaktions- und Kontraktionsgeschwindigkeit

■ HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Steigerung von Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung; Vermehrung der Durchblutung der in der Sportart eingesetzten Muskeln

■ STOFFWECHSEL

Steigerung der Körpertemperatur; Verbesserung der Energiebereitstellungsvorgänge

■ MUSKELN, SEHNEN, BÄNDER

Reduzierung der inneren Reibung von Muskeln, Sehnen und Bändern; Reduzierung der Verletzungsgefahr

■ GELENKE

Vermehrung der Produktion von Gelenkschmiere

■ SINNESORGANE

Erhöhung der Aufnahmefähigkeit

■ PSYCHISCHER BEREICH

Abbau von nervösen Spannungszuständen; Steigerung der Motivation

Der Österreichischen Skiverband wünscht Ihnen einen wunderschönen Skitag!



Mehr Infos: Österreichischer Skiverband
Olympiastraße 10 · 6020 Innsbruck · Tel. 05 12/33 501-0
sommersacher@oesv.at · www.oesv.at



warm up!

SKI AUSTRIA

6 ÜBUNGEN zum Start in den Skitag

Die wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke sollten möglichst schon am Morgen vor dem Skitag vorbereitet werden.



1 Arme schwingen gegengleich vor und zurück

2 Beinkreisen mit angewinkelt Knie

3 Dehnen der rückseitigen Beinmuskulatur

4 Dehnen der Oberschenkelinnenseite

5 Seitliches Absitzen aus dem Kniestand

6 Dehnen der Rückenmuskulatur

6 ÜBUNGEN vor der 1. Abfahrt

Nach einer Pause oder bei Kälte. Dauer: insgesamt ca. 5 Min.
Wichtig: Das Aufwärmen darf nicht zur Ermüdung führen!



1 Allgemeine Erhöhung der Muskeltemperatur (30–60 Sek.) Kniewippen mit wechselseitigem Armschwingen (vor/zurück) abwechseln mit Kniewippen – Arme und Oberkörper seitlich drehen



2 Aktivierung der Oberschenkelvorderseite (ca. 40 Sek.) dynamische beidbeinige Kniebeugen (Stöcke halten das Gleichgewicht) – 10 Sek. statische Abfahrtschocke – dynamische beidbeinige Kniebeugen (Stöcke halten das Gleichgewicht)



3 Aktivierung der Oberschenkelrückseite (30 Sek.) Skienden abwechselnd heben (Skispitzen bleiben im Schnee, leichte Vorlage des Oberkörpers, Gewicht wird auf die Stöcke verteilt); ca. 15x pro Seite



4 Dehnung der Oberschenkelrückseite (40 Sek.) Skistöcke schräg nach vorne in den Schnee stecken, Oberkörper auf die Stöcke stützen, beide Knie beugen und dann die Knie bis zur Dehnung durchstrecken.



5 Dehnungsübung der Oberschenkelinnenseite (20 Sek. je Seite) Breitbeinig stehen, mit aufrechtem Oberkörper ein Knie beugen, bis eine leichte Dehnung an der Oberschenkelinnenseite des anderen Beins spürbar wird, kurz halten und sanfter Wechsel zur anderen Seite



6 Beidbeiniges Aufkanten innen und außen (20 Sek.)