

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** gegeneinander vor und zurück

2 **Beinkreisen** mit angewinkelter 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.)