

FAQs zum perfekten Skitag

Warum ist Vorbereitung wichtig für einen perfekten Skitag?

Vorbereitung schützt vor Verletzungen und man vermeidet dadurch ebenfalls unangenehme oder gefährliche Überraschungen wie einen bereits geschlossenen Lift oder einen Schneesturm.

Wann beginnt die Fitness-Vorbereitung für den Skiurlaub?

Die langfristige körperliche Vorbereitung sollte mindestens drei Monate vor dem Skiurlaub beginnen. So hat der Körper genug Zeit, die notwendige Kondition und Stärke aufzubauen.

Ist körperliche Fitness alles, was man zur Vorbereitung braucht?

Nein! So wichtig körperliche Fitness ist, man sollte vor der Abfahrt immer die Wetterlage und -bedingungen, den Pistenplan sowie die Öffnungszeiten der Lifte prüfen. Darüber hinaus sind ein Sicherheitscheck der Ausrüstung sowie das Speichern der Notfallnummern im Handy vor der Abfahrt ein Muss. Auch eine ausgewogene Ernährung und das Vermeiden von Alkohol gehören zur guten Vorbereitung.

Kann man morgens einfach auf die Piste gehen?

Das „kalte“ Losfahren ohne Aufwärmübungen ist nicht empfehlenswert. Denn dadurch hat man ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Daher sollte man sich immer vor der ersten Abfahrt kurz mit einigen Kreislauf- und Dehnübungen aufwärmen.

Warum muss ich nach der Abfahrt Regenerationsphasen einplanen?

Der Körper wird während des Skifahrens stark beansprucht. Um am nächsten Morgen wieder körperlich fit und geistig entspannt zu sein, aber auch um das Verletzungsrisiko zu minimieren, empfiehlt es sich, aktive und passive Regenerationsübungen einzubauen.

Wie kann der Körper am besten nach dem Skifahren entspannen?

Direkt nach der letzten Abfahrt sollte man die Muskeln kurz dehnen und sich einige Minuten auslaufen. Danach kann man den Körper in der Sauna, mit Heiß-Kalt-Duschen oder Massagen entspannen. Auch sollte man sich gesund ernähren, viel trinken und dem Körper vor allem viel Schlaf am Abend gönnen.