

Training für Skibersteiger

Die steigende Nachfrage naturverbundener Menschen nach einer geeigneten Wintersportart abseits von Skipisten führte nicht am Skibergsteigen vorbei. Der aufkommende Trend in den letzten Jahren wurde nicht zuletzt durch das Wettkampf-Skibergsteigenden über die Medien populärer gemacht.

Das Leistungsvermögen beim Skibergsteigen wird von vielen exogenen Faktoren wie Gelände, Schneebeschaffenheit, Kälte, Wind, Höhenlage und Strahlenbelastung, und endogenen kardiopulmonal-metabolischen-psychischen Parametern beeinflusst.

Skibergsteigen auf hohem Niveau erfordert daher ein umfangreiches Training über das ganze Jahr: Auch wenn die Wettkampfsaison mit 4 Monaten relativ kurz ist, sollten ambitionierte Sportler bereits über den Sommer mit umfangreichen Einheiten Mountainbiken, Rennradfahren, Bergläufen, Trailrunning, Skirollern und Krafttraining ihre Form aufbauen.

Wichtig ist dabei ein solides Grundlagenausdauerndeckelniveau aufzubauen, also anfangs nicht zu intensiv zu trainieren. Erst mit Oktober und November werden die Einheiten und Programme intensiver und anspruchsvoller. Eine professionelle Leistungsdiagnostik und ein individuell angepaßter Trainingsplan schützen dabei vor Überlastungen und Übertraining und sichern eine dauerhafte hohe Motivationslage.

nähere Informationen bei
Mag. Heinz Bédé-Kraut
+43 (0) 676 / 40 98 393
www.bede-kraut.at/de