

Beintraining fürs Skifahren: eine komplette Einheit für Kraftausdauer und Kontrolle

Arbeite die Einheit von oben nach unten ab. Du trainierst zuerst kontrolliertes Absenken und einbeinige Kraft, danach seitliche Bewegung, Wade und eine kurze Haltearbeit.

Die Einheit auf einen Blick

Die Standardversion dauert etwa 42–47 Minuten: 6 Minuten Aufwärmen, drei Hauptübungen mit je drei Sätzen, danach zwei Runden aus seitlichem Ausfallschritt, einbeinigem Wadenheben und Wandsitz. Beim ersten Durchlauf reichen 25–30 Minuten mit zwei Sätzen im Hauptblock und einer Runde im Abschlussblock.

Erster Durchlauf: 25–30 Minuten

1. Behalte das vollständige 6-Minuten-Aufwärmen bei.

3. Mache im Block B nur eine Runde und halte den Wandsitz 20 Sekunden.

2. Mache im Block A zwei statt drei Sätze pro Übung.

4. Verwende keine Zusatzlast. Notiere danach, welche Übung zuerst unruhig wurde.

Was du vor dem Start brauchst

Lege alles bereit, bevor du dich aufwärmst. Für die Stufe zählt Stabilität, nicht Höhe.

1 Niedrige Stufe Eine feste Stufe oder Plattform von etwa 10–20 Zentimetern. Sie darf weder kippen noch rutschen.	2 Stütze Eine Wand, ein Geländer oder eine schwere Stuhllehne für die einbeinigen Übungen.
3 Timer Stelle 30, 60 und 75 Sekunden ein. Die Pausen sind Teil der Einheit.	4 Optionale Last Ein Rucksack oder zwei Kurzhanteln. Verwende sie erst, wenn die Variante mit Körpergewicht kontrolliert bleibt.

Warum die Reihenfolge so aussieht

Die anspruchsvollste kontrollierte Arbeit steht am Anfang. Der kürzere Zirkel folgt erst, wenn die technisch schwierigeren Wiederholungen erledigt sind.

6 Min.	Aufwärmen	Kreislauf anregen und die Bewegungen ohne Zusatzlast vorbereiten.
8–9 Min.	Langsam absenken	Step-down mit festem Tempo, solange Konzentration und Gleichgewicht frisch sind.
14–16 Min.	Einbeinig kräftigen	Ausfallschritt und einbeiniges rumänisches Kreuzheben in getrennten Sätzen.
10–12 Min.	Kraftausdauer ergänzen	Seitliche Bewegung, Wade und Wandsitz als zwei ruhige Runden.
2–3 Min.	Abschluss	Locker gehen und eine kurze Trainingsnotiz festhalten.

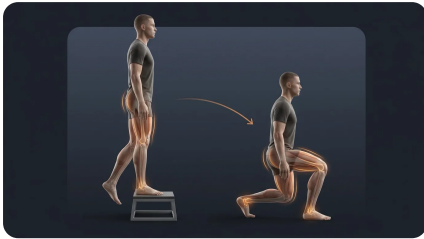
Aufwärmen: 6 Minuten ohne Sprünge

Nimm einen Bewegungsumfang, den du ohne Ausweichen kontrollierst. Beim letzten Schritt solltest du wärmer sein, aber normal sprechen können.

60 Sek.	Zügig marschieren	Setze den ganzen Fuß auf und nimm die Arme locker mit.
8 Wdh.	Kniebeuge zur Stufe	Berühre die Stufe leicht mit dem Gesäß und stehe wieder auf. Knie und Füße zeigen in dieselbe Richtung.
6 je Seite	Rückwärtiger Ausfallschritt	Setze einen Fuß kurz zurück und kehre in den Stand zurück. Die Bewegung bleibt flach.
8 Wdh.	Beidbeiniges Hüftbeugen	Schiebe das Becken zurück, halte den Rücken lang und richte dich aus der Hüfte wieder auf.
8 Wdh.	Wadenheben	Hebe beide Fersen ruhig an und senke sie vollständig ab.

Block A: kontrollierte Kraft zuerst

Beende alle Sätze einer Übung, bevor du zur nächsten gehst. Der Block ist kein Zirkel. Wähle den Umfang so, dass die letzte Wiederholung noch wie die erste aussieht und du ungefähr zwei saubere Wiederholungen übrig hättest.



Übung 1 · 3 × 6 je Seite · 3 Sek. absenken

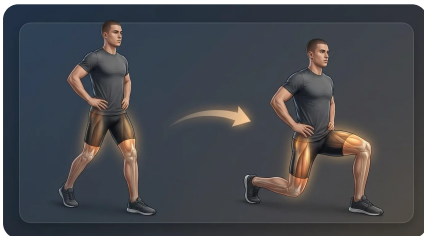
Exzentrischer Step-down

Muskelgruppen und Aufgabe: Quadrizeps, Gesäß und Kontrolle von Becken, Knie und Fuß

Achte darauf: Stehe mit dem ganzen Fuß auf der Stufe. Senke die freie Ferse drei Sekunden lang Richtung Boden und drücke dich kontrolliert wieder hoch. Becken und Standfuß bleiben ruhig.

Pause: 60–75 Sekunden nach beiden Seiten.

Einfacher: Nimm eine niedrigere Stufe, halte dich leicht fest oder verkleinere den Weg.



Übung 2 · 3 × 8 je Seite

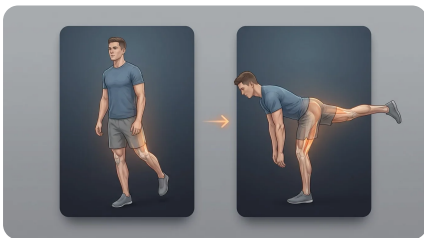
Ausfallschritt nach vorn

Muskelgruppen und Aufgabe: Quadrizeps, Gesäß, Adduktoren und einbeinige Stabilität

Achte darauf: Setze den Fuß weit genug vor, senke dich ruhig und drücke dich über den ganzen vorderen Fuß zurück. Halte Knie und Zehen in derselben Richtung.

Pause: 60–75 Sekunden nach beiden Seiten.

Einfacher: Bleibe im versetzten Stand, halte dich fest und bewege dich nur auf und ab.



Übung 3 · 3 × 8 je Seite

Einbeiniges rumänisches Kreuzheben

Muskelgruppen und Aufgabe: Gesäß, hintere Oberschenkel, Fuß und Beckenkontrolle

Achte darauf: Schiebe das Becken zurück und führe das freie Bein nach hinten. Stoppe, bevor Rücken oder Becken ausweichen. Das Standknie bleibt leicht gebeugt.

Pause: 60–75 Sekunden nach beiden Seiten.

Einfacher: Berühre die Wand mit einer Hand oder setze die Zehen des freien Fußes hinter dir auf.

Block B: seitliche Arbeit, Wade und Halten

Mache die drei Übungen nacheinander. Pausiere 30 Sekunden zwischen den Übungen und 75 Sekunden nach dem Wandsitz. Wiederhole die Runde einmal. Der Wandsitz ist Kraftausdauerarbeit, keine Simulation einer Skiabfahrt.



Übung 4 · 2 × 8 je Seite

Seitlicher Ausfallschritt

Muskelgruppen und Aufgabe: Quadrizeps, Gesäß, Adduktoren und seitliche Bewegung

Achte darauf: Schiebe das Becken über ein Bein zurück, während der andere Fuß am Boden bleibt. Drücke dich über den ganzen Arbeitsfuß zur Mitte.

Pause: 30 Sekunden, dann weiter zum Wadenheben.

Einfacher: Verkleinere Schritt und Tiefe oder halte dich an einer Stütze fest.



Übung 5 · 2 × 10–12 je Seite

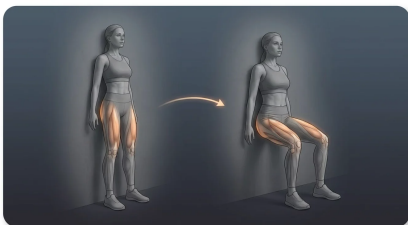
Einbeiniges Wadenheben

Muskelgruppen und Aufgabe: Wade, Fuß und Sprunggelenk

Achte darauf: Drücke den Fußballen gleichmäßig in den Boden, hebe die Ferse ruhig an und senke sie vollständig. Nutze die Stütze nur fürs Gleichgewicht.

Pause: 30 Sekunden, dann weiter zum Wandsitz.

Einfacher: Mache die Übung mit beiden Beinen oder verkleinere die Höhe.



Übung 6 · 2 × 20–40 Sekunden

Wandsitz

Muskelgruppen und Aufgabe: Isometrische Kraftausdauer des Quadrizeps und Gesäßes

Achte darauf: Wähle eine Höhe, in der Füße und Knie ruhig bleiben und du weiteratmest. Beende die Zeit, bevor du dich mit den Händen abstützen musst.

Pause: 75 Sekunden, danach beginnt die zweite Runde.

Einfacher: Rutsche an der Wand weniger tief oder halte nur 15–20 Sekunden.

Erster Durchlauf: 25–30 Minuten

Nutze die kürzere Fassung, um Stufenhöhe, Bewegungsumfang und passende Varianten zu finden.

1. Behalte das vollständige 6-Minuten-Aufwärmen bei.
2. Mache im Block A zwei statt drei Sätze pro Übung.
3. Mache im Block B nur eine Runde und halte den Wandsitz 20 Sekunden.
4. Verwende keine Zusatzlast. Notiere danach, welche Übung zuerst unruhig wurde.

Steigere eine Sache pro Einheit

Bleibt die Bewegung bis zum letzten Satz kontrolliert, wähle für die nächste Einheit genau eine der folgenden Änderungen. Lass alle anderen Größen unverändert.

1	Eine Wiederholung ergänzen	Erhöhe Step-down, Ausfallschritt oder RDL um eine Wiederholung je Seite.
2	Etwas Last ergänzen	Nutze einen leichten Rucksack oder kleine Kurzhanteln. Wiederholungen und Sätze bleiben gleich.
3	Bewegungsweg vergrößern	Erhöhe die Step-down-Stufe oder die Tiefe nur so weit, wie Becken, Knie und Fuß kontrolliert bleiben.
4	Fünf Sekunden länger halten	Verlängere nur den Wandsitz. Beende ihn weiterhin vor dem technischen Zusammenbruch.
5	Einen Satz oder eine Runde ergänzen	Erweitere entweder eine Hauptübung oder den Abschlusszirkel, nicht die ganze Einheit auf einmal.

Wie oft du die Einheit nutzen kannst

Zähle jedes andere Beintraining zur Wochenbelastung. Diese Einheit ist eine Vorlage, kein Zusatz, den du unabhängig von deinem übrigen Plan oben drauf legst.

Zusätzliches Beintraining vorhanden	Nutze diese Einheit einmal pro Woche oder ersetze damit eine vergleichbare Beineinheit.
Hauptsächliches Beintraining	Bis zu zwei Termine an nicht aufeinanderfolgenden Tagen sind eine allgemeine Option. Steigere nur einen Termin zur selben Zeit.

Beende den Satz, sobald die Wiederholung zerfällt

Stoppe, wenn du Position, Bewegungsweg, Tempo, Gleichgewicht oder normale Atmung nicht mehr kontrollierst. Verkürze den Weg, nutze die leichtere Variante oder beende den Block. Diese Regel bewertet keine Schmerzen, Verletzungen oder medizinischen Symptome.

Schließe mit einer brauchbaren Notiz ab

Gehe 2–3 Minuten locker. Notiere dann Übung, Variante und letzten kontrollierten Satz. Diese drei Angaben helfen bei der nächsten Anpassung mehr als die Frage, wie stark die Beine gebrannt haben.

Diese Einheit ist eine allgemeine Trainingsvorlage für gesunde Erwachsene mit Grundkenntnissen im Krafttraining. Sie berücksichtigt weder deine individuelle Bewegungserfahrung noch deine aktuelle Wochenbelastung oder gesundheitliche Situation.

Was die Forschung stützt und was redaktionelle Entscheidung bleibt

Alpines Skifahren beansprucht wiederholt die Muskulatur der unteren Extremität. Kleine Studien an Freizeitskifahrern beschreiben veränderte Muskelaktivität über einen Skitag und geringere exzentrische Kraftwerte nach mehreren Stunden. Sie belegen keine einzelne ideale Übung.

[1] [2] [3]

Bei Rennläufern hing eine höhere kritische Kraft mit mehreren Leistungsmaßen zusammen. Die Querschnittsstudie zeigt einen Zusammenhang, keine Ursache und keine Zielwerte für Freizeitskifahrer.

[4]

Die allgemeine Krafttrainingsliteratur stützt progressive Widerstandsarbeit für Kraft, lokale Muskelausdauer und Gleichgewicht bei gesunden Erwachsenen. Training bis zum momentanen Muskelversagen ist dafür nicht grundsätzlich erforderlich. Warm-up-Forschung stützt vorbereitende Bewegung vor körperlicher Leistung.

[5] [6] [7]

Keine Quelle prüft genau diese sechs Übungen, ihre Reihenfolge, Pausen oder Wiederholungszahlen als Ski-Workout. Die Zusammenstellung ist eine redaktionelle Vorlage; Ski Austria diene als zusätzlicher Vergleich für zugängliche Übungsfamilien.

[8]

Besprich die Anpassung mit dem KI-Coach

In SlopeReady kannst du den KI-Coach fragen, wo diese Einheit in deinem gespeicherten Plan Platz findet. Als Kontext kann er dein Profil, den bestätigten Plan, letzte Trainingszusammenfassungen und die verfügbaren Erholungssignale aus Apple Health verwenden.

Der Coach kann eine Verschiebung, Kürzung oder den Austausch gegen eine passende Katalogübung vorschlagen. Eine dauerhafte Änderung siehst du, bevor du sie bestätigst. Der Coach beobachtet deine Ausführung nicht und kennt nur den in der App verfügbaren Kontext.

SlopeReady liest von dir freigegebene Apple-Health-Daten zur Analyse und Planunterstützung. Die App schreibt nichts in Apple Health, startet keine Live-Workout-Sitzung und zeichnet weder Workouts noch Live-Herzfrequenz oder GPS-Strecken auf.

Produktverhalten am 12. August 2026 im aktuellen SlopeReady-Code geprüft.

Quellen

1. [Turnbull, Kilding und Keogh \(2009\): Physiologie des alpinen Skisports](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/
2. [Koller et al. \(2015\): exzentrische Kraft nach vier Stunden Freizeitskifahren](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/
3. [Hermann et al. \(2023\): Muskelermüdung über einen Skitag](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10138889/)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10138889/
4. [Chollet et al. \(2026\): kritische Kraft bei alpinen Skirennläufern](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41781208/)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41781208/
5. [American College of Sports Medicine \(2026\): Krafttraining für gesunde Erwachsene](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
6. [Grgic et al. \(2022\): Training bis zum Muskelversagen](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/
7. [Fradkin, Zazryn und Smoliga \(2010\): Warm-up und körperliche Leistung](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
8. [Ski Austria: Fit für den Winter](https://www.skiaustria.at/de/services/tipps-und-tricks/ski-workout)
www.skiaustria.at/de/services/tipps-und-tricks/ski-workout
9. [SlopeReady-Nutzungsbedingungen](https://slopeready.app/terms.html)
slopeready.app/terms.html
10. [SlopeReady-Datenschutz](https://slopeready.app/privacy.html)
slopeready.app/privacy.html

Aktualisiert	2026-08-12
Autor	SlopeReady-Redaktion
Hinweis zur Überarbeitung	Neu veröffentlicht: vollständige Beineinheit mit Übungsreihenfolge, Dosierung, Pausen, sechs Katalogbildern, Einstiegsvariante, Progression, häufigen Fehlern, Evidenzgrenzen und druckbarem Trainingsblatt.