

Ski-Workout zu Hause: 30 Minuten ohne Sportgeräte und Sprünge

Räume zwei mal zwei Meter frei, stelle eine stabile Stütze und eine Matte oder ein Handtuch bereit und starte den Timer. Du brauchst keine speziellen Sportgeräte, Gewichte, Bänder oder Sprünge.

Kurz gesagt	Die Standardversion dauert einschließlich Pausen etwa 27–30 Minuten: fünf Minuten Aufwärmen, zwei Runden Bein- und Hüftkontrolle sowie zwei Runden Balance, Rumpf und Sprunggelenk. Wenn du die Übungen noch nicht kennst, machst du zunächst nur eine Runde pro Block. Diese Einheit ist ein allgemeines Trainingsbeispiel für gesunde Erwachsene, die grundlegende Kraftübungen bereits kennen. Sie ist keine individuelle Empfehlung und berücksichtigt weder deine Bewegungserfahrung noch dein Kraftniveau, deine Wochenbelastung oder deine persönliche Situation.
--------------------	--

Vor dem Start: Platz, Stütze und Zeit

Bereite alles vor, bevor der Timer läuft. Dann bleibt die Pause eine Pause und wird nicht zur Möbelsuche.

1 Freie Fläche Etwa 2 × 2 Meter ohne Teppichkante, Spielzeug oder rutschende Gegenstände.	2 Stabile Stütze Eine Wand oder schwere Stuhllehne. Ein rollender Bürostuhl eignet sich nicht.
3 Unterlage Eine Matte oder ein gefaltetes Handtuch für Glute Bridge March und Dead Bug.	4 Timer Stelle 30 und 60 Sekunden ein. Die Pausen gehören zur Einheit.

So laufen die 30 Minuten ab

Die Zeiten sind ein Rahmen. Saubere Wiederholungen und vollständige Pausen zählen mehr als eine sekundengenaue Endzeit.

2 Min.	Vorbereiten	Fläche räumen, Stuhl prüfen, Matte und Timer bereitlegen.
5 Min.	Aufwärmen	Marschieren und fünf Bewegungsmuster ruhig durchgehen.
9–10 Min.	Block A	Bein- und Hüftkontrolle, zwei Runden.
9–10 Min.	Block B	Balance, Rumpf und Sprunggelenk, zwei Runden.
2–3 Min.	Abschluss	Ruhig gehen oder marschieren und eine kurze Notiz machen.

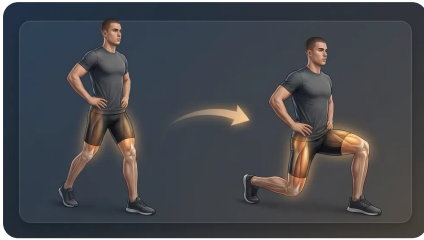
Aufwärmen: etwa 5 Minuten

Bewege dich ohne Hektik. Nach dem letzten Schritt solltest du dich wärmer fühlen und weiterhin jeden Schritt im gewählten Tempo ausführen können.

60 Sek.	Auf der Stelle marschieren	Setze den ganzen Fuß auf und nimm die Arme locker mit.
8 Wdh.	Flache Kniebeugen	Beuge Knie und Hüfte nur so weit, wie du Füße und Knie ruhig ausrichten kannst.
6 je Seite	Seitliche Gewichtsverlagerung	Schiebe das Becken von einem Bein zum anderen, ohne abzuspringen.
8 Wdh.	Wadenheben	Hebe beide Fersen ruhig an und senke sie kontrolliert.
6 je Seite	Rumpfdrehung im Stand	Drehe Brustkorb und Arme, während das Becken weitgehend nach vorn zeigt.

Block A: Beine und Hüfte kontrollieren

Mache alle drei Übungen nacheinander. Pausiere 30 Sekunden zwischen den Übungen und 60 Sekunden nach der dritten Übung. Wiederhole den Block einmal.



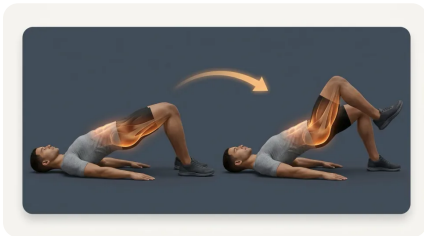
Übung 1 · 8 je Seite

Ausfallschritt nach vorn

Schwerpunkt: Vorderer Oberschenkel, Gesäß und Beinachse

Achte darauf: Setze den Fuß weit genug vor. Senke dich ruhig und richte das vordere Knie in Richtung der Zehen aus. Drücke dich über den ganzen vorderen Fuß zurück.

Einfacher: Halte dich am Stuhl fest und verkleinere die Tiefe.



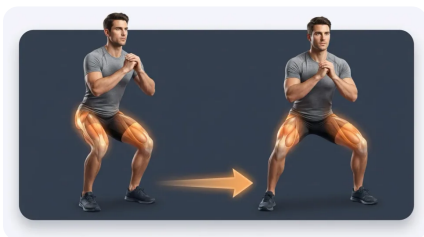
Übung 2 · 8 je Seite

Glute Bridge March

Schwerpunkt: Gesäß, hintere Oberschenkel und Beckenkontrolle

Achte darauf: Hebe das Becken an. Löse einen Fuß nur so weit, dass das Becken weder absinkt noch zur Seite kippt. Wechsle langsam.

Einfacher: Halte beide Füße am Boden und mache 10 normale Glute Bridges.



Übung 3 · 8 Schritte je Richtung

Seitliche Schritte im Halbsquat

Schwerpunkt: Seitliche Hüfte, Gesäß und Oberschenkel

Achte darauf: Bleibe in einer flachen Kniebeuge. Setze die Füße kontrolliert auf und halte Knie und Zehen in derselben Richtung.

Einfacher: Stehe höher und mache kleinere Schritte.

Block B: Balance, Rumpf und Sprunggelenk

Auch hier folgen drei Übungen aufeinander. Pausiere 30 Sekunden zwischen den Übungen und 60 Sekunden nach der Runde. Mache insgesamt zwei Runden.



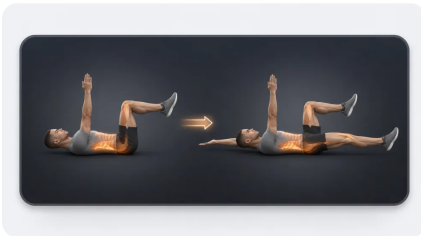
Übung 4 · Je Standbein: 5 Drehungen nach rechts und 5 nach links

Einbeinstand mit Rumpfdrehung

Schwerpunkt: Fuß, Sprunggelenk, seitliche Hüfte und Rumpf

Achte darauf: Beuge das Standknie leicht. Drehe den Brustkorb langsam und kehre nach jeder Drehung zur Mitte zurück. Knie und Fuß zeigen weiter in dieselbe Richtung.

Einfacher: Berühre die Wand mit einem Finger und verkleinere die Drehung.



Übung 5 · 6 je Seite

Dead Bug

Schwerpunkt: Bauch sowie Kontrolle von Becken und Brustkorb

Achte darauf: Halte den unteren Rücken ruhig am Boden. Strecke Arm und Gegenseite langsam und atme weiter. Die Bewegung endet, bevor der Rücken abhebt.

Einfacher: Tippe nur mit der Ferse auf den Boden oder bewege zunächst nur die Beine.



Übung 6 · 12 Wiederholungen

Wadenheben

Schwerpunkt: Waden, Fuß und Sprunggelenk

Achte darauf: Hebe beide Fersen ruhig an, halte oben kurz und senke sie langsam. Lass die Sprunggelenke nicht nach außen kippen.

Einfacher: Halte dich an der Wand fest und verkleinere die Höhe.

Wenn du die Einheit zum ersten Mal machst

Verwende den ersten Durchlauf als Technikprobe. Er muss nicht so lang sein wie die Standardversion.

1. Mache nur eine Runde von Block A und eine Runde von Block B.
2. Nutze bei jeder unsicheren Übung sofort die leichtere Variante.
3. Behalte das vollständige Aufwärmen und 2–3 Minuten ruhige Bewegung am Ende bei.
4. Notiere, bei welcher Übung die Kontrolle zuerst nachließ. Das ist für die nächste Einheit nützlicher als eine Bestzeit.

So steigert du die Einheit

Beginne mit dem kleinsten passenden Schritt. Nutze eine dritte Runde erst später, wenn kleinere Änderungen kontrolliert bleiben. Ändere pro Einheit nur eine Variable.

1	Kleiner Schritt: mehr Wiederholungen	Erhöhe um 1–2 Wiederholungen: Ausfallschritt, Bridge und Seitenschritte bis 10; Balance bis 6; Dead Bug bis 8; Wadenheben bis 15.
2	Langsamer absenken	Nimm dir beim Ausfallschritt oder Wadenheben drei Sekunden für die Abwärtsbewegung. Wiederholungszahl und Rundenzahl bleiben gleich.
3	Späterer, größerer Schritt: dritte Runde	Füge nur Block A oder nur Block B eine dritte Runde hinzu. Der Umfang dieses Blocks steigt damit um 50 %. Erhöhe in derselben Einheit weder Tempo noch Wiederholungen.

Wo die Einheit in deine Woche passt

Ein allgemeines Wochenbeispiel: Plane die Einheit einmal oder zweimal an nicht aufeinanderfolgenden Tagen. Wenn du bereits ein anderes Krafttraining für Beine und Hüfte machst, zählt es zur Wochenbelastung. Lege dieses Workout nicht automatisch zusätzlich daneben; das ist kein individueller Trainingsplan.

Eine Einheit	Zum Beispiel Mittwoch: Home-Workout. An anderen Tagen bleiben deine vertraute Ausdauer und Erholung.
Zwei Einheiten	Zum Beispiel Dienstag und Samstag: dieselbe Einheit mit mehreren Tagen Abstand. Steigere nicht beide Termine gleichzeitig.

Beende den Satz, wenn die Kontrolle verloren geht

Beende den Satz, wenn du Position, Bewegungsumfang oder Tempo nicht mehr halten kannst oder den Atem unwillkürlich anhältst. Nutze die leichtere Variante, verkleinere die Bewegung oder beende den Block für diesen Tag. Diese Merkmale beschreiben nur die Ausführungsqualität. Sie eignen sich nicht dazu, Ursachen von Schmerzen oder deinen Gesundheitszustand zu beurteilen; der Artikel ersetzt keine individuelle fachliche Einschätzung.

Die letzten 2–3 Minuten

Gehe ruhig durch den Raum oder marschiere locker auf der Stelle. Notiere danach einen Satz: Welche Übung wurde zuerst unsauber, und welche einfachere Variante hat funktioniert? So bleibt die nächste Anpassung konkret.

Was hinter der Auswahl steckt

- Die Forschung zum alpinen Skisport, überwiegend zum Rennsport, zeigt, dass körperliche Belastung mit fortlaufender technischer Kontrolle verbunden ist. Bei 24 gesunden und fitten Freizeitskifahrern waren nach vier Stunden Skifahren ausgewählte Werte der exzentrischen Kraft an der Rückseite beider Oberschenkel und an der Vorderseite eines Oberschenkels niedriger.

[1] [2]
- Die ACSM-Übersicht stützt progressive Kraftarbeit für Muskelfunktion und Gleichgewicht bei gesunden Erwachsenen, ist aber nicht skispezifisch. Die Warm-up-Übersicht von Fradkin und Kollegen stützt Bewegung vor körperlicher Leistung, prüft jedoch nicht diese fünfminütige Abfolge.

[3] [4]
- Keine Quelle prüft diese sechs Übungen als gemeinsames Programm: weder Reihenfolge, Wiederholungen und Pausen noch das genaue fünfminütige Aufwärmen, den Abschluss, die Wochenhäufigkeit oder die Progression. Die Einheit ist eine redaktionelle Trainingsvorlage; Suva diente nur zum Vergleich zugänglicher Wintersport-Übungsfamilien.

[5]

Besprich Änderungen mit dem KI-Coach

In SlopeReady kannst du diese Vorlage mit dem KI-Coach besprechen. Der Coach kann dein Profil, den gespeicherten Plan, letzte Trainingszusammenfassungen und verfügbare Erholungssignale aus Apple Health als Kontext verwenden. So kann er zum Beispiel vorschlagen, die Einheit zu verschieben, zu kürzen oder eine Katalogübung zu ersetzen.

Du siehst eine dauerhafte Planänderung, bevor du sie bestätigst. Der Coach beobachtet deine Technik nicht, weiß nicht, wie sich eine Übung für dich anfühlt, und kann mit unvollständigen Daten arbeiten.

Die App liest von dir freigegebene Daten aus Apple Health zur Analyse und Planunterstützung. Sie 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](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/

2. [Koller et al. \(2015\): Kraftabnahme nach vier Stunden Freizeitskifahren](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/

3. [American College of Sports Medicine \(2026\): Krafttraining für gesunde Erwachsene](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

4. [Fradkin, Zazryn und Smoliga \(2010\): Warm-up und körperliche Leistung](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

5. [Suva: Fitnessübungen für den Wintersport](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness Level 1

6. [SlopeReady-Nutzungsbedingungen](#)
slopeready.app/terms.html

7. [SlopeReady-Datenschutz](#)
slopeready.app/privacy.html

Aktualisiert	2026-08-12
Autor	SlopeReady-Redaktion
Hinweis zur Überarbeitung	Überarbeitet: Geräteversprechen präzisiert, Zielgruppe vorgezogen, Balance-Dosis ausgeschrieben sowie Evidenz-, Progressions-, Wochen- und Sicherheitsgrenzen geschärft.