

Die neuen Trendsportarten im Winter – und hier vor allem das Carvingskifahren – führen zu einer hohen Beanspruchung der Bänder und Gelenke, vor allem durch die enormen Fliehkräfte, die auftreten können, wenn die Technik nicht optimal beherrscht wird. Das hat in den letzten Jahren zu einer deutlichen Verletzungszunahme im Wintersport geführt.

VON UNIV.-PROF. DR. CHRISTIAN GÄBLER

Auf die Piste, fertig, los!



Dieses Risiko lässt sich oft durch ein gezieltes Fitnesstraining verringern. Denn die Muskulatur ist ein wichtiger Schutz für den Bandapparat der Gelenke, und wer trainiert in den Wintersport geht, minimiert auch sein Verletzungsrisiko.

TRAININGSVORBEREITUNG. Spätestens sechs Wochen vor der ersten Abfahrt sollten Sie, egal wie fit Sie sind oder sich fühlen, mit spezieller Skigymnastik anfangen. Viele Volkshochschulen, Sportvereine und Sportgeschäfte bieten abwechslungsreiche Programme an, mit

denen Sie ein- oder zweimal in der Woche Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination für die bevorstehende Saison trainieren können.

Eine ausgewogene Skigymnastik-Trainingseinheit besteht aus Aufwärmen, Stretchen, Cardio-Teil (also Herz-Kreislauf-Kondition), Kraft und Dehnen. Eingebaut sind Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen sowie die bekannten Imitationsteile wie Abfahrts-hocke, Wedelhüpfen, Langlaufschritt und Sprünge. Manchmal wird auch Circle-Training zur Verbesserung der Kondition angeboten.

CARVING & SNOWBOARD. Meiner Erfahrung nach sind Skifahrer mit der neuen Generation der Carving-Ski deutlich überfordert.

Tipp: Ein Tag Carvingtraining mit einem Skilehrer führt Anfänger und noch Unerfahrene in die neue Carvingstechnik ein, minimiert dabei nicht nur das Verletzungsrisiko, sondern erhöht auch den Funfaktor enorm. Dasselbe gilt auch für Snowboard-Anfänger: Es hat wenig Sinn, sich alleine „on board“ zu begeben – dabei liegt man die meiste Zeit nur im Schnee und ist am Ende des Tages völlig frustriert. Hier lohnt sich die Investition



Der Autor, Univ.-Prof. Dr. Christian Gäbler, ist FA für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie und Leiter der Sportambulanz der Universitätsklinik für Unfallchirurgie in Wien, Tel. 01/535 53 59-21, www.sportordination.com

in einen Snowboard-Anfängerkurs, in dem einem die Technik zumindest in den Grundzügen klargemacht wird.

ACHTUNG VERLETZUNGSGEFAHR!

Was ist also zu berücksichtigen, bevor man sich auf die Piste begibt? Das fehlende Aufwärmen ist sicher ein großes Risiko im Wintersport. Man fährt mit dem Sessellift den Berg hinauf, kann die erste Abfahrt gar nicht erwarten und startet gleich ins Skivergnügen. Damit sind Muskelzerrungen und Schlimmeres schon vorprogrammiert.

Um solchen Verletzungen vorzubeugen, sollte man schon während der Bergaufahrt – in der Gondel oder auf dem Ses-

sellift – mit Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen beginnen. Auf der Bergstation angelangt, ist dann mindestens 10 Minuten Aufwärmen und Dehnen angesagt. Die erste Abfahrt des Tages sollte dazu dienen, mit der Piste, dem Schnee und den Skiern wieder vertraut zu werden. Fühlt man sich dann sicher genug, können nach und nach auch rote und schwarze Abfahrten gewählt werden.

TIPPS UND TRICKS VOM EXPERTEN.

Generell gilt, dass ein falsch ausgewählter Ski zu einem erhöhten Sturzrisiko führt. Nicht nur folgenschwere Unfälle können auftreten; auch die Freude am Wintersport leidet darunter. Entscheidend für die richtige Skiwahl sind nicht

etwa Körpergröße und Körpergewicht, sondern ausschließlich das eigene skifahrerische Können. Zeitgerecht die Ski zum Fachgeschäft bringen und Bindungseinstellung überprüfen lassen, Kanten schleifen, Belag erneuern. Erst dann ab auf die Piste oder Loipe!

Trainingsprogramm für Winterfreaks

Hier einige Übungen für Ihr tägliches Fitnessprogramm zu Hause. Folgende sechs Übungen bringen Kraft und Kondition für den optimalen Start in die Wintersaison.

Warm-up: Stellen Sie sich möglichst aufrecht etwa hüftbreit hin. Nun führen Sie das rechte Knie etwa auf Nabelhöhe

Ein schlanker Rodelwinter!

Rodeln macht schlank! Das klingt lustig, ist aber wahr. Denn jeder rasanten Rodelabfahrt geht ein langer Aufstieg voraus. Die Bewegung in klarer Winterluft ist gut für den Körper, die verschneiten Hänge sind Entspannung für die Seele.

Wir alle hatten als Kinder höchstwahrscheinlich viel Freude an einer Rodelpartie. Egal ob junge Leute oder ältere Semester, jeder kann den Rodelsport ausüben. Geschwindigkeit oder die Art der Rodelstrecke

werden zwar differieren, aber alle werden ihren Spaß dabei haben. Ursprünglich war das sitzende Bergabfahren, diese Fortbewegung auf Kufen, die älteste Fortbewegungshilfe der Menschheit. In unseren alpinen Gegenden wurden mit dem Schlitten schwere Lasten zu Tal befördert. Das war harte Arbeit, und nachher hat man sich auf eine zünftige, deftige Jause gefreut. Hungrig wird man auch heute noch beim Rodeln, deftig sollte die Jause dann jedoch nicht sein. Die Firma Moser aus Wieselburg, die sich zum Thema schlanke Wurst die „Schwarze Pute“ hat einfallen lassen, lädt jetzt alle ÖsterreicherInnen zu einer umweltbewussten Freizeitsportart ein, dem Rodeln. Im Internet läuft dazu das



33 Tiroler Tourenrennrodeln aus der „Schwarze Pute“-Sonderedition von Moser sind beim Internet Gewinnspiel bis 12. 12. 2005 zu gewinnen.

www.schwarzepute.at

Gewinnspiel auf www.schwarzepute.at bis 12. 12. 2005. Jeder Mitspieler hat die Chance, eine von 33 Tiroler Tourenrennrodeln aus der „Schwarze Pute“-Sonderedition zu gewinnen. Das Familienunternehmen Moser vertritt die Philosophie: Bewusst kann nur jemand leben, der nachdenkt, der sein Leben individuell wertvoll und für die Allgemeinheit verantwortungsvoll gestalten will. Sei es beim umweltbewussten Freizeitsport oder beim hochwertigen Essen. ■



Die Bewegung in klarer Winterluft ist gut für den Körper, die verschneiten Hänge sind Entspannung für die Seele.



Side-up

möglichst schwungvoll mit dem linken Ellenbogen zusammen. Jetzt das Bein wieder senken und den Arm locker zur Seite führen. In der Folge die ganze Übung mit dem linken Bein und dem rechten Arm wiederholen. Insgesamt sollten Sie die Übung rund zwei Minuten im Wechsel durchführen. Ein Tipp dazu: Mit flotter Musik geht es gleich viel leichter. Bewegen Sie sich einfach im Rhythmus – je schneller der Takt, desto rascher kommt Ihr Kreislauf in Schwung. Gleichzeitig wird auch Ihr Gleichgewichtssinn geschult.

Abfahrtschocke: Diese Übung kräftigt Beine und Po. Zuerst stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin. Wichtig: Die Beine sind dabei parallel. Jetzt die Knie langsam beugen und den Oberkörper gleichzeitig nach vorne neigen. Senken Sie Ihr Gesäß so weit wie möglich ab. Die Arme werden nach vorne gestreckt. Den besten Trainingseffekt erzielen Sie, wenn der Po fast auf Kniehöhe positioniert ist. Nun das Gewicht ganz gleichmäßig auf die ganze Fußsohle verteilen. Simulieren Sie ein Abfahrtsrennen im Wohnzimmer und verlagern Sie abwechselnd die Belastung vom rechten auf das linke Bein, indem Sie Ihren Oberkörper leicht nach rechts bzw. links schieben. Zwei Minuten täglich reichen!

Side-up: Damit stärken Sie Rumpf und Beine. Legen Sie sich seitlich auf den Boden, die Knie zu etwa 90 Grad angewinkelt, indem Sie die Fersen in Richtung Po ziehen. Wichtig: Oberschenkel und Körper bilden eine gerade Linie. Den Rumpf dabei leicht anheben und auf dem rechten Unterarm abstützen. Setzen Sie zum Abstützen die linke Hand vor den



Warm up



Ausfallschritt

Körper. Jetzt das Becken und die Oberschenkel gerade nach oben ziehen. Körper bilden eine gerade Linie. Den Rumpf dabei leicht anheben und auf dem rechten Unterarm abstützen. Setzen Sie zum Abstützen die linke Hand vor den Körper. Jetzt das Becken und die Oberschenkel gerade nach oben ziehen und gleichzeitig das linke Bein leicht anheben. Bauchmuskeln und Po anspannen. Be-



Bauch-Rollover

cken wieder senken und 15-mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

Ausfallschritt: gibt Kraft in den Schenkeln. Zu Beginn hüftbreit hinstellen. Jetzt die Hände in die Hüften stemmen. Dann mit dem linken Bein einen großen Schritt nach hinten machen, beide Beine leicht beugen und darauf achten, dass Fersen und Knie den Boden nicht berühren. Beine wieder strecken und je Seite 15-mal wiederholen. Das gibt Power!

Diagonalstrecker: Optimal für Rücken und Bauch. Legen Sie sich flach auf den Bauch und strecken Sie die Arme nach vorne. Dabei zeigen die Handflächen zueinander. Den Kopf ganz leicht anheben. Jetzt heben Sie den linken Arm und das rechte Bein gleichzeitig wenige Zentimeter vom Boden ab. Beide sind gestreckt. Diese Position etwa 10 Sekunden halten, Arm und Bein wieder absenken, die Seite wechseln und 15-mal wiederholen.

Bauch-Rollover: strafft die Bauchmuskeln. Zu Beginn der Übung flach auf den Rücken legen und die Hände hinter dem Kopf verschränken. Dann die Beine angewinkelt anheben, sodass sich die Knie oberhalb des Beckens befinden. Dabei hängen die Unterschenkel ganz locker nach unten. Jetzt spannen Sie den Bauch an und ziehen die Knie ohne Schwung zur Brust. Der Po hebt sich dabei nur ganz leicht vom Boden ab. Halten Sie die Spannung drei tiefe Atemzüge lang an. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition. Die ganze Übung 20-mal wiederholen. Mein Tipp: Atmen Sie bei der Anspannung aus und bei der Entspannung ein. ■