

KÖNIGLICH Ex-Ski-Queen Lindsey Vonn präsentiert den Diana Overall aus der neuen Head Kollektion. Um ca. 1.562 Euro



DER SPORTMEDIZINER ÜBER DIE OPTIMALE VORBEREITUNG

Fit FÜR DIE Piste

DER BERG RUFT Bereitet man sich gut vor, steht dem Skispaß nichts mehr im Weg. Der Sportmediziner Dr. Christian Gäbler verrät, worauf man achten muss, um verletzungsfrei zu bleiben.

Die richtige Vorbereitung ist das A und O für alle Skifans. Unsere Körper müssen beim Skifahren nämlich für besonders hohe Belastungen gewappnet sein. Alleine beim Abbremsen wirken mehrere 100 Kilogramm auf unseren Körper, bei Frontalzusammenstößen sogar an die drei Tonnen!

Sportmediziner Dr. Christian Gäbler kennt die üblichen Beschwerden seiner Patienten nach einem Skiurlaub und rät deshalb zur Vorbeugung. Dazu ist weder ein aufwendiges Fitness-Programm noch zusätzlicher Zeitaufwand nötig. Mit gesund&fit teilt er seine Tipps für eine verletzungsfreie Skisaison.

1 Grund-Fitness muss gegeben sein!

Das Wichtigste ist der Muskelaufbau - dafür reichen schon einfache Übungen, die man leicht in den Alltag integrieren kann. „Man muss sich immer darüber im Klaren sein, dass eine gute Muskulatur die Bänder und den Bewegungsapparat vor Verletzungen schützt“, weist Dr. Gäbler hin. Beim Fernsehen kann man beispielsweise immer wieder in →



1



2



3



TIPP: NEUE SKI-GADGETS

Winter-Essentials mit Luxus-Appeal

Diese drei Ski-Accessoires halten Sie stets trocken und warm - und Sie wedeln zweifelsfrei stylisch die Piste hinunter!

1 TONI SAILER. LIZZY Damen-Handschuh - funktional ausgestattet mit warmer Isolierung und besonders weichem Futter, schützen die schwarzen Faustlinge uneingeschränkt vor Nässe und Kälte (um 199 Euro). tonisailer.com. 2 BOGNER. Skibrille Just B Gold in weiß und mit golden verspiegelter Außenscheibe mit doppelter Konstruktion für klare und beschlagfreie Sicht auf der Piste (um 269 Euro). bogner.com. 3 UYN. Kaschmir-Skiocken - Die Materialien Natex, Merino Wool und Cashmere ermöglichen optimale Klimaregulierung und effizienten Feuchtigkeitstransport (um 44 Euro). uynsports.com.

COUTURE IN DEN BERGEN

Lindsey Vonn in der neuen Tiffany Ski-Jacke von Head. Um 1.040 Euro; www.head.com



EXPERTEN-RAT: Ein Warm-up vor dem Skifahren aktiviert den Kreislauf und bereitet die Muskulatur auf die Belastung vor.

die Abfahrtschocke gehen und so lange in dieser Position verweilen, bis ein „Brennen“ in den Oberschenkeln zu spüren ist. Morgens und abends beim Zähneputzen

können Sie konsequent einige Kniebeugen machen oder Sie nehmen ab sofort nur noch die Treppen anstelle des Liftes – damit trainieren Sie Muskulatur und Ausdauer auf einmal! Ein weiterer Tipp von Prof. Gäbler ist der Seitstütz: „Man begibt sich in Seitenlage und stützt sich nur auf den Unterarm und einen Fuß. Die Hüfte und der Rumpf werden so weit nach oben geschoben, bis Schulter, Becken und Knie auf einer Linie liegen. Diese Position hält man für 60 Sekunden und wiederholt sie auf der anderen Seite.“ Auch diese Übung funktioniert übrigens nebenbei, z.B. beim Fernsehen. Optimal wäre natürlich auch regelmäßiges Ausdauertraining damit das Herz-Kreislauf-System den Anstrengungen gewachsen ist. Ein aufwendiges Fitnessprogramm ist nicht erforderlich, man sollte nur rechtzeitig mit dem Training beginnen.

AO. UNIV.-PROF.

DR. CHRISTIAN GÄBLER

FA für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, Leiter des Sportambulatoriums Wien; www.sportambulatorium.wien



2 Optimale Vorbereitung vor Ort

„Ich empfehle vor der ersten Abfahrt ein kurzes Warm-up. Damit aktiviert man nicht nur den Kreislauf, sondern auch die Muskulatur und bereitet den Körper gut auf die bevorstehende Belastung vor“, erklärt Dr. Gäbler. Sein Tipp dafür ist eine sehr einfache, aber effektive Übung, die auch die Skiprofis vor einem Rennen praktizieren: Man kreist die Arme und schwingt die Beine. Darüber hinaus ist es ratsam, die Körpermitte zu aktivieren, durch Rumpfdrehen und Hüftkreisen. Dann noch ein paar Kniebeugen und es kann losgehen!



3 Auf den Körper hören

Jährlich verletzen sich über 10.000 Menschen in Österreich beim Skifahren. „Auch wenn Skifahren bei den Sportverletzungen in Österreich die zweite Stelle belegt, liegen die Ursachen nicht daran, dass es so gefährlich ist. Die körperliche Anstrengung beim Skifahren wird oft unterschätzt. Nicht wenige Wintersportler sind einfach zu untrainiert für diese Belastung oder überschätzen an langen Skitagen ihre Fitness. Aus diesen Gründen können sturzbedingte Verletzungen auftreten“, weiß Dr. Gäbler. Wenn man merkt, dass man energieelos wird, ist es ratsam, sofort zu pausieren. Denn Übermüdung und fehlende Konzentration führen häufig zu Unfällen.

DR. ALALEH FADAI, JESSICA FARTHOFFER ■