

## Auf zum Skifahren!

Erholung und viel Spaß im Wintersport – ob Ski alpin, Langlauf klassisch oder Skaten – basieren auf einem guten Training vor dem Winterurlaub

Die ersten Schneeflocken sind gefallen und die Winterferien rücken in greifbare Nähe. In der Vorfreude auf die schönen Urlaubstage vergessen Sie bitte nicht, dass eine gute Vorbereitung ein Muss ist. So vermeiden Sie Unfälle und Verletzungen. Das Training ist um so wichtiger, je mehr Vorschäden ein Skifahrer bereits hat, beispielsweise bei Arthrose oder nach einer Operation.

Falls Sie nicht regelmäßig Sport treiben, beginnen Sie bereits zwei Monate vor dem Skifahren mit den Übungen. Hierbei sollten Sie mehrere Schwerpunkte setzen.

### Ausdauer

Zweimal pro Woche zwischen 30 bis 60 Minuten Joggen, Radfahren oder Inlinern. Achten Sie auf den richtigen Trainingspuls. Am besten Sie lassen Ihren Trainingspuls von Ihrem Physiotherapeuten, z. B. durch einen Stufentest, ermitteln.

Ausdauertraining benötigen Sie, weil Sie den ganzen Tag auf der Skipiste unterwegs sind. Und bedenken Sie, dass Sie sich in den Bergen in der Regel über 1000 Metern aufhalten!

### Kraftausdauer

Regelmäßige Kraftausdauerübungen für Ihren Rumpf und Ihre Extremitäten sind ebenfalls wichtig.

Beispiel: Legen Sie sich auf den Bauch, stützen Sie sich auf beide Unterarme und drücken Sie sich mit dem Oberkörper weg. Dann heben Sie das Becken nur etwas an, so dass Ihr Bauchmuskel zu spüren ist. Die Knie bleiben auf dem Boden (Unterarmstützübung).

Halten Sie jede Übung ca. zwei Sekunden und wiederholen Sie sie 10- bis 15-mal. Der beanspruchte Muskel wird nach 15 Wiederholungen müde. Ansonsten müssen Sie die körpereigenen Hebel vergrößern, indem Sie als Steigerung die Knie mit anheben.

Insgesamt sollten die 10 bis 15 Wiederholungen dreimal durchlaufen werden. Die Kraftausdauer trainiert bestimmte Bewegungen, die Sie zwangsläufig an einem Skitag mehrmals wiederholen. Außerdem spielt die Körperspannung beim Skifahren eine wichtige Rolle, denn nur mit einer guten Rumpfspannung kommt es zu einer optimalen Kraftübertragung vom Körper auf die Ski.

### Gleichgewicht und Koordination

Als Beispiel nehmen wir den Einbeinstand. Sie stellen sich auf ein Bein und beschreiben mit dem freien Bein in der Luft eine Acht, ohne mit dem Oberkörper auszuweichen. Als Steigerung stellen Sie sich auf eine weiche Unterlage, z. B. auf ein Sofakissen, das auf einem rutschsicheren Teppich liegt. Das Ziel ist die Stellung möglichst lange zu halten.

Gleichgewicht und Koordination brauchen Sie, um auf den Skiern schnell und adäquat reagieren zu können.

### Beweglichkeit

Ein gedehnter Muskel wird besser durchblutet und beugt Zerrungen und Muskelfaserrissen vor.

Wenn Sie die Adduktorenmuskulatur dehnen wollen, stellen Sie sich in eine weite Grätsche und beugen ein Bein, das andere wird seitlich durchgestreckt, bis es an der Innenseite des gestreckten Beines zieht. In dieser Dehnstellung bleiben Sie, und wenn Sie ausatmen, probieren Sie weiter in die Dehnung zu gehen. Die Dehnungen sollten jeweils zwischen 30 Sekunden bis zu einer Minute andauern. Achten Sie unbedingt auf die langsame Auflösung aus der Dehnstellung.

Achtung: Trainieren Sie die Dehnung nur, wenn die Muskulatur warm ist, vor allem nach den Übungen. Zu Beginn und auch vor dem Skifahren sollten nur leichte Schwungübungen, wie Beinschwünge, gemacht werden.

Diese Übungen trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche. Sie sind für alle Disziplinen geeignet. Beim Langlauf legen Sie den Schwerpunkt mehr aufs Ausdauertraining, beim Skifahren mehr auf die Kraftausdauer.

Die Verletzungen im alpinen Skisport sind in den letzten Jahren insgesamt etwas zurückgegangen (10,5 je 1000 Skifahrer/2,1 je 1000 Skifahrer mit Krankenhausaufenthalt). Gleichzeitig zeigt diese Unfallstatistik (Stiftung SIS ASU 2007), dass die Schulterverletzungen zunehmen. Vernachlässigen Sie deshalb bei der Skigymnastik die Schulter- und Armmuskulatur auf keinen Fall, um auch hier möglichen Verletzungen vorzubeugen.

### Generelle Tipps für den Skiurlaub

- Skiservice: Lassen Sie die Skikanten nachschleifen, überprüfen Sie die Bindungen.
- Skischuhe: Wie gut ist der Halt? Flex im Fuß ist möglich.
- Skihelm: Zumindest Kinder sollten einen Helm zur Sicherheit tragen.
- Skikurs: Fürs Carvingskifahren ist ein Skikurs empfehlenswert.
- Pausen: Achten Sie darauf, trotz des Vergnügens am ersten Tag mehrere Pausen einzulegen. Am dritten Tag fahren Sie am besten nur den halben Tag.

Eine ausführliche Beschreibung weiterer Übungen finden Sie im Internet, in vielen Zeitschriften und Büchern. Falls Ihre Motivation nicht ausreicht, ist auf jeden Fall eine Gruppenski-gymnastik zu empfehlen. Fragen Sie auch in Ihrer Physiotherapiepraxis nach.

Wir wünschen Ihnen einen schönen erholsamen Skiurlaub.

**Markus Norys**  
Physiotherapeut