IHR REZEPT FÜR EINE GESUNDE SKISAISON

Bretter, die die Welt bedeuten: Ski und Snowboard gehören im Winter an die Füße, wie Badelatschen im Sommer – jedoch mit dem Unterschied, dass das Tragen von Sandalen weitaus weniger Gefahren birgt. Wer sich mit Ski oder Snowboard die Hänge der Alpen hinabstürzt, muss gut vorbereitet sein.

Im folgenden Ratgeber erfahren Sie, wie Sie Ihre Bänder und Gelenke vor Verletzungen schützen und welche Maßnahmen Sie treffen sollten, um fit und gesund durch die Skisaison zu kommen.

Auf-wärmen

Pausen

Essen

Trinken

Kein Alkohol

Aus-laufen

Training 8 Wochen vorher

Vorbereitung für Herz-Kreislauf-System, Atemwege, Immunsystem

Ausdauer- und Krafttraining

Muskeln
Bänder
Sehnen

Laufen | Schwimmen | Inline- Skating

Trainingserfolge:

Stabiler Stand | Weniger Ermüdung

Häufige Verletzungen

Sehnenrisse z.B. an der Schulter

Kreuz- und Seitenbänderriss am Knie

Schlüsselbeinbruch

Ski- Daumen

Quelle: www.ski.de

Bindung checken
Kleidung prüfen und imprägnieren
Sicherheitsausrüstung checken

Sonnenschutz!

Sturztraining

Sicher fallen

Ski-Ratgeber von K&L Ruppert

FIS-Pistenregeln beachten

KÖRPER-CHECK

Vorbereitung: 8 Wochen vor Start der Skisaison

Nur etwa 20 Prozent aller Wintersportler beherzigen den Rat, sich frühzeitig auf die anstehende sportliche Belastung vorzubereiten. Dabei verlangt der Wintersport unserem Körper Höchstleistungen ab, auf die er ohne Vorbereitung mit ungemütlichen Folgen reagiert. Neben den offensichtlichen Bereichen wie Muskeln, Bänder und Sehnen, stellt der Wintersport auch für unser Herz-Kreislauf-System, die Atemwege und das Immunsystem eine Herausforderung dar. Um diese optimal meistern und jede Abfahrt genießen zu können, ist ein Trainingsstar ca. acht Wochen vor dem ersten Pistentag ideal. Bereiten Sie Ihren Körper mit einer Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining auf die bevorstehenden Belastungen vor. Die Koordination von unterschiedlichen Muskelgruppen sowie genügend Ausdauer und Kraft sind Grundvoraussetzungen, um sicher und gesund die Piste hinunterzukommen.

Welche Bereiche müssen wie trainiert werden?

Schenken Sie in der Vorbereitung Ihrer Bein- und Rumpfmuskulatur besondere Aufmerksamkeit. Kniebeugen und seitliche Ausfallschritte sind nur zwei von zahlreichen möglichen Übungen. Gezielte Yoga-Positionen helfen Ihnen bei der Dehnung von Beinen, Hüfte und Schulter und verleihen Ihnen zusätzliche Beweglichkeit.

Wo können Sie trainieren?

Viele Fitnessstudios bieten im Winter spezielle Skigymnastik an, in der die entsprechenden Köperpartien, Bänder und Sehnen optimal trainiert werden. Wer sich den Weg ins Studio sparen will, kann sich auch zu Hause mit einfachen Übungen auf den Winter vorbereiten.

Neben gezieltem Krafttraining sollten Sie auf jeden Fall auch ein Auge auf Ihre Ausdauer haben. Dabei sind von Laufen über Schwimmen bis hin zu Radfahren alle Disziplinen hilfreich. Den effektivsten Trainingserfolg erhalten Sie beim Inline-Skating, denn Sie trainieren nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System, sondern bringen gleichzeitig Routine in die Bewegungsabläufe, die auch später auf der Piste zum Einsatz kommen.

Bild 1 – Core-Stabilität

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden. Winkeln Sie beide Arme mit 90° an und legen Sie diese seitlich ab. Ihre Ellenbogen sollten auf Schulterhöhe sein. Winkeln Sie ein Bein im rechten Winkel an und stellen es mit der Ferse auf den Boden auf. Strecken Sie das zweite Bein mit gestrecktem Knie in Richtung Decke.

Beginnen Sie mit der Bewegung: Versuchen Sie Ihre Lendenwirbelsäule mit maximaler Anstrengung auf die Matte nach unten zu ziehen und aktivieren Sie dadurch Ihre Rumpfmuskulatur. Ohne die Spannung zu verlieren bewegen Sie Ihr Bein langsam und kontrolliert in Richtung Boden. Wiederholen Sie den Vorgang 10 Mal, wechseln Sie danach auf das andere Bein.

Bild 2 – Hüft-Stabilität

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden. Winkeln Sie beide Arme mit 90° an und legen Sie diese seitlich ab. Ihre Ellenbogen sollten auf Schulterhöhe sein. Stellen Sie Ihre Beine im rechten Winkel mit den Fersen auf den Boden auf. Versuchen Sie, wie auch schon in der ersten Übung, Ihre Rumpfmuskulatur anzuspannen.

Beginnen Sie mit der Bewegung: Heben Sie langsam Ihr Becken von der Matte ab, bis Oberschenkel und Oberkörper gemeinsam eine gerade Linie bilden. Versuchen Sie in dieser Position Ihre Gesäßmuskulatur anzuspannen. Halten Sie diese Position für 3 Sekunden und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie den Vorgang 10 Mal.

Bild 3 – Rumpf-Stabilität

Legen Sie sich in Bauchlage auf die Matte. Stellen Sie Ihre Zehen auf die Matte auf. Legen Sie Ihre Unterarme flach auf. Achten Sie darauf, dass Ihre Ellenbogen gerade unter der Schulter positioniert sind und Ihre Unterarme Schulterbreit verlaufen.

Beginnen Sie mit der Bewegung: Versuchen Sie, wie in Übung 1 und 2, Ihre Rumpfmuskulatur und Ihre Gesäßmuskulatur anzuspannen. Heben Sie langsam und kontrolliert mit dem Becken vom Boden ab, so dass nur noch die Zehen und die Unterarme Kontakt zum Boden haben. Halten Sie diese Position für ca. 30 Sekunden. Für eine leichtere Übungsausführung lassen Sie die Kniegelenke auf der Matte aufliegen, um die Hebelwirkung zu verringern. Wiederholen Sie den Vorgang 3 Mal.

Bild 4 – Beinkraft

Stellen Sie sich hüftbreit auf. Vergrößern Sie Ihre Standposition auf beiden Seiten um eine Fußbreite. Achten Sie darauf, dass Ihre Zehenspitzen gerade nach vorne ausgerichtet sind. Versuchen Sie, wie bei den vorhergehenden Übungen bereits erklärt, Ihren Körper zu stabilisieren. Beginnen Sie mit der Bewegung. Beugen Sie Ihre Kniegelenke bis zu einem rechten Winkel. Achten Sie darauf, dass sie Ihre Kniegelenke in Richtung Fußaußenkante bewegen, ohne die Ferse vom Boden abzuheben. Richten Sie sich langsam wieder auf. Wiederholen sie den Vorgang 15 Mal.

Was kann ohne Training passieren?

Die extreme Belastung über mehrere Stunden hinweg kann gerade zu Beginn der Saison schnell zu Ermüdung und zu dadurch dadurch bedingten Technikfehlern führen. Im schlimmsten Fall enden diese in schweren Verletzungen. Kräftige Muskeln gewährleisten einen stabileren Stand auf Ski oder Snowboard, der es Ihnen ermöglicht auf plötzliche Ereignisse schneller und sicherer zu reagieren. Besonders anfällig für Verletzungen sind unsere Sehnen, Bänder und Gelenke. Sind diese nicht auf die Belastungen im Grenzbereich trainiert, kann das fatale Folgen haben.

Aufwärmen und Auslaufen

Was für alle anderen Sportarten gilt, ist auch für das Ski- und Snowboardfahren empfehlenswert. Nehmen Sie sich fünf bis zehn Minuten Zeit, um sich auf die nachfolgenden Belastungen vorzubereiten. Kurzes Laufen im Schnee, Hampelmänner und Dehnübungen sind ideal. Alternativ können Sie auch die erste Abfahrt zum Aufwärmen ganz langsam nach unten fahren. Kurze Aufwärmphasen sollten übrigens auch nach längeren Pausen eingehalten werden, vor allem an besonders kalten Tagen braucht der Körper eine gewisse Anlaufzeit.

Auch am Ende des Skitags tun Sie Ihrem Körper mit einem entspannenden Auslaufprogramm Gutes und stellen sicher, dass Sie auch am nächsten Tag wieder fit auf die Bretter steigen können. Dehnübungen für die Beine, leichtes Springen und vorsichtiges Auf-der-Stelle-Laufen helfen dem Körper beim Runterkommen. Wer die Möglichkeit hat, sollte einen Besuch in Sauna oder Schwimmbad wahrnehmen. Die Liegeposition fördert die Sauerstoffversorgung und Durchblutung der Muskulatur. Übrigens: Zu viel Alkohol beim Après-Ski hemmt die Erholung des Körpers.

MATERIAL-CHECK

Prüfe, wer sich ewig bindet

Neben den körperlichen Vorbereitungen sollte vor der ersten Abfahrt des Jahres ein prüfender Blick auf die Ausrüstung geworfen werden. Lassen Sie Ihre Bindung vom Fachmann checken, ob alle Schrauben fest angezogen und keine Risse oder Lockerungen zu sehen sind. Kontrollieren Sie auch Ihre Kleidung und verpassen Sie ihr eine frische Imprägnierung. Zuletzt sollte die Sicherheitsausrüstung auf ihren optimalen Zustand hin überprüft werden. Der Helm darf keine Risse oder Sprünge haben.

SICHERHEIT AUF DER PISTE

Unfälle

Die meisten Unfälle auf der Piste passieren aufgrund fehlerhafter Einschätzung der Geschwindigkeit. Auch fehlende Vorbereitung und mangelnde Erfahrung führen zu Kontaktunfällen. Nicht selten ist auch eine schlechte Ausrüstung Schuld an Zusammenstößen und Stürzen. Dabei kommt es leider häufig zu Knochenbrüchen, beziehungsweise Verletzungen an der Wirbelsäule.

Sturz nach Plan

Wer auf Nummer Sicher gehen will, kann bei der örtlichen Skischule nach einem speziellen Sturz-Training fragen. Wie bei Kampfsportarten kann auch im Wintersport ein gezielter Sturz schwerere Verletzungen vermeiden. Der oft durch Verrenkungen begleitete Versuch einen Sturz zu vermeiden endet oft schlimmer, als ein sicherer Fall zu Boden.

Sicherheitsausrüstung

Der Helm gehört heutzutage glücklicherweise zur Standardausrüstung auf der Piste. Wer den Geschwindigkeitsrausch liebt, sollte außerdem einen Rückenprotektor tragen. Dieser ist auch für Kinder ein sicherer Begleiter. Für Snowboarder bieten Handgelenkschoner mehr Sicherheit. Häufig stellt auch die Skikleidung einen Risikofaktor dar. Passen Sie diese immer individuell dem Wetter an, um einerseits Unterkühlungen vorzubeugen, andererseits zu vermeiden, dass Sie zu warm gekleidet sind.

Fit und gesund die Pisten runter

Schonen Sie Ihre Knie durch die Anwendung des Carving-Fahrstils, der gelenkschonender als andere Fahrweisen ist. Denken Sie immer an ausreichend Sonnenschutz.
Die UV-Strahlung in den Bergen ist wesentlich höher als die, die wir im Sommer gewohnt sind. Wer sich einmal beim Skifahren einen Sonnenbrand geholt hat, weiß wovon die Rede ist. Beim Eincremen die Lippen nicht vergessen, sie freuen sich über eine extra Portion Alpin-Schutz.

Auch wenn die Bedingungen traumhaft sind, machen Sie unbedingt ausreichend Pausen, so verringern Sie das Risiko von Ermüdungs-Unfällen. Ihr Körper wird es Ihnen danken, wenn er zwischendurch mit kleinen Snacks und Getränken versorgt wird. Vermeiden Sie aber übermäßiges Essen vor der Abfahrt. Ihre innere Stimme erledigt den Rest. Hören Sie auf Ihren Körper, er signalisiert Ihnen, wie voll der Akku noch ist. Fehlerhafte Selbsteinschätzung ist häufig die Ursache für schwere Zusammenstöße. Passen Sie Ihre Geschwindigkeit und Ihren Fahrstil dem eigenen Können und den Sie umgebenden Bedingungen an.

PISTEN-KNIGGE:
DIE ZEHN WICHTIGSTEN REGELN

Um ein sicheres Miteinander auf der Piste zu gewähren, hat die FIS (Fédération Internationale de Ski) zehn Verhaltensregeln erarbeitet. Wenn Sie diese kennen und beachten, steht dem Ski-Vergnügen nichts mehr im Weg. Höchstens zu wenig Schnee…

1. **RÜCKSICHT:**
   Verhalten Sie sich immer so, dass kein anderer gefährdet wird oder Schaden nimmt.

2. **ANGEPASSTE GESCHWINDIGKEIT:**
   Fahren Sie immer auf Sicht und passen Sie Ihre Geschwindigkeit an Gelände, Schnee und Witterungsverhältnisse sowie die Verkehrsdichte an.

3. **FAHRSPUR WÄHLEN:**
   Wenn Sie einen Skifahrer überholen, müssen Sie Ihre Fahrspur so wählen, dass Sie ihn nicht gefährden.

4. **ÜBERHOLEN:**
   Sie können von oben, unten, rechts oder links überholen. Räumen Sie dabei aber dem überholten Skifahrer oder Snowboarder genug Platz für seine Bewegungen ein.

5. **EINFAHREN UND ANFAHREN:**
   Wenn Sie in eine Skiabfahrt einfahren, nach einem Halt wieder losfahren oder hangaufwärts schwingen, vergewissern Sie sich zunächst nach oben und unten, dass Sie genügend Abstand zu anderen Sportlern haben.

6. **ANHALTEN:**
   Vermeiden Sie, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Wenn Sie gestürzt sind, machen Sie die Engstelle so schnell wie möglich wieder frei.

7. **AUFSTIEG UND ABSTIEG:**
   Beim Aufstieg oder Abstieg zu Fuß, halten Sie sich am Rand der Abfahrt.

8. **ZEICHEN BEACHTEN:**
   Achten Sie unbedingt auf Pistenmarkierungen, Hinweisschilder und Signale.

9. **HILFELEISTUNG:**
   Bei Unfällen sind Sie verpflichtet, im Rahmen Ihrer Möglichkeiten Hilfe zu leisten.

10. **AUSWEISPFLICHT:**
    Sie müssen bei einem Unfall Ihre Personalien angeben - unabhängig davon, ob Sie verantwortlich, beteiligt oder nur Zeuge sind.