

Sonne, Schnee und volle Hütten

Trainieren Sie frühzeitig!

Der Sommer ist zu Ende, die Skisaison steht vor der Tür. Die meisten, die einen Skiurlaub für Ende des Jahres planen, fangen jetzt langsam an, über die ersten Skigymnastikkurse nachzudenken. Dabei ist es streng genommen schon zu spät. Die Kurse müssten Sie am besten das ganze Jahr über besuchen, um sich spezifisch auf die Belastungen des Skifahrens vorzubereiten.

Reicht das Alltagstraining aus?

Wenn Sie zu den sportlich aktiven Menschen zählen, die regelmäßig Sport treiben, sind Sie in der Regel unter richtigen Trainingsbedingungen zumindest konditionell so fit, einen mehrtägigen Skiurlaub problemlos zu überstehen.

Bewusst spreche ich hier jedoch von konditioneller Fitness, denn ein mehrstündiger Tag auf der Piste entspricht nicht den Bedingungen eines normalen Freizeitsports. Die gängigen Sportarten und Aktivitäten, die der Vorbereitung des Skiurlaubs dienen, reichen bei weitem nicht aus, um die Körperstrukturen, die bei einem mehrstündigen Abfahrtslauf in höchstem Maße belastet werden, zu trainieren. Um Ihr Herz-Kreislauf-System auf ein annähernd gutes Ausdauerlevel zu bringen, sollten Sie im Idealfall wenigstens drei Monate lang, 2 bis 3 mal pro Woche, mindestens 90 Minuten trainieren.

Die passiven Strukturen

Soweit zur Wichtigkeit der Ausdauerleistungsfähigkeit. Bedenken Sie jedoch, dass Ihre Knochen, die Bänder, der Knor-

pel und nicht zu vergessen die Menisken und Bandscheiben bis aufs Maximum gefordert werden. Die Belastungen im sommerlichen Training unterscheiden sich grundlegend von dem, was den Knochen im Winterurlaub abverlangt wird.

Kraft und Koordination

Auf vereisten Pisten, über Buckeln oder im Tiefschnee – Ihr Körper muss koordinativ leistungsfähig sein und Kraft entfalten. Vor allen Dingen werden Ihre Bein- und Rumpfmuskeln für eine optimale Stabilität gefordert. Strenge Trainingsprogramme für Kraft sind wichtig, die Sie durchaus mit dem eigenen Körpergewicht zu Hause und im Büro trainieren können. Vom Trainingsleiter richtig angeleitet sind Gruppenspiele durchaus sinnvoll, um zu Trainingsbeginn die Reaktionsfähigkeit zu verbessern.

Obwohl sich die Muskulatur bei einem intensiven Training sehr gut anpassen kann, sollten Sie an die passiven Strukturen denken, die eine viel längere Vorbereitungszeit benötigen. Je nach äußeren Bedingungen, nach Pisten und Wetterverhältnissen nimmt diese Belastung progressiv zu. Schwerer, sulziger Schnee ist vor allem dann gefährlich, wenn die Konzentration, die Koordination und die Kraft am Nachmittag nachlassen.

Paradox ist grundsätzlich, dass die Skigymnastik im Sommer unterbrochen und oftmals erst im Oktober wieder begonnen wird. Um Kraft und Kraftausdauer zu trainieren, sollten Sie 2–3 mal pro Woche, in 3–4 Serien und mit 15 bis 30 Wiederholungen eine Muskelgruppe for-

dern. Die Übungen sind so einfach zu gestalten, dass Sie sie mehrmals pro Tag im Büro oder zu Hause durchführen können. Unabhängig von anderen Trainingsformen dienen solche Übungen »für Zwischendurch« als Vorbereitung auf die immer wiederkehrende Belastung im Schnee.

Konzentration und Koordination

Für die Konzentration und Regeneration der Energiespeicher achten Sie auf reichlich Pausen, Essen und Trinken. Der klassische Einkehrschwung sollte sich auf nichtalkoholische Getränke beschränken. Wissenschaftlichen Studien zufolge tranken 85 Prozent der Sportler zwar am Tag ihrer Verletzung keinen Alkohol, schauten jedoch am Vorabend zu tief ins Glas. Nutzen Sie die Skipausen, um genügend Flüssigkeit aufzunehmen, Ihre Energiespeicher zu füllen, sich aufzuwärmen und reichlich Konzentration zu tanken.

Viele Verletzungen ereignen sich am ersten Tag. Es sind oftmals eher Flüchtigkeitsfehler, Konzentrationsfehler oder auch Unachtsamkeit. Die Verletzten berichten häufig, sie seien beim Anhalten einfach umgefallen, beim Ausstieg im Lift hängengeblieben oder nach einem langen Tag bei sulziger Talabfahrt gestürzt. Doch auch diese Bagateltraumen haben Kreuzbandrisse, Meniskusrisse oder gar Knochenbrüche zur Folge! Zusammenstöße mit anderen Skifahrern kommen häufig vor. Also konzentrieren Sie sich auf der Piste. Blicken Sie vor allen Dingen beim Losfahren auch >>>

mal über die Schulter nach hinten. Verlassen Sie sich nicht blind auf die FIS-Regeln und lassen Sie Vorsicht walten: Nicht einfach starten, sondern wie beim Ausparken auch mal schauen, was von hinten kommt. Koordinative Übungen tragen zur Verbesserung von Orientierung, Rhythmus, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit bei.

Wie schützen Sie sich vor Verletzungen?

Wie schon erwähnt, müssen die Bein- und Rumpfmuskeln enorm viel leisten. Also sind auch die Strukturen vor allem in der Region der Beine besonders gefährdet. Verletzungen, die vor Jahren schon aufgetreten sind, tauchen jetzt durch andere Materialien, festeres und höheres Schuhwerk oft eine Etage höher auf. Wenn Fuß und Unterschenkelverletzungen damals noch an der Tagesordnung waren, sind es heute Verletzungen vom Unterschenkel zum Knie und weiter aufwärts.

Natürlich bringt es die höhere Geschwindigkeit der neuen Materialien auch mit sich, dass die Verletzungen schwerwiegender und komplizierter werden. So sind die Wirbelsäule, der Kopf oder auch die inneren Organe mehr gefährdet denn je. Daneben gibt es weiterhin kleinere unangenehme Blessuren wie Verstauchungen, Prellungen oder einen Ski-daumen.

Die richtige Ausrüstung

Sparen Sie nicht am Material. Achten Sie darauf, dass Ihre Kanten gut präpariert sind. Wegrutschen auf vereisten Stellen, Skier, die nicht die Spur halten oder weg-drehen, bergen nicht nur Gefahren in sich, sondern verderben den Spaß beim Fahren. Lassen Sie die Bindung regelmä-

ßig kontrollieren. Ist sie mechanisch einwandfrei, geht die Bindung auf, hat sich im laufenden Jahr Ihre Konstitution, d.h. Ihr Körpergewicht verändert oder öffnet die Bindung gar zu früh? Alles Fragen, auf die Ihnen der Fachhandel Antworten geben kann.

Tragen Sie einen Helm? Schauen Sie sich auf den Pisten um, so sehen Sie bereits den größten Teil in Helmen verpackt nach unten fahren. Auch hier besteht durch die erhöhten Geschwindigkeiten und immer volleren Pisten die Notwendigkeit eines passenden Helms. Ausreichend warme funktionelle Kleidung sollte selbstverständlich sein. Ein klarer Blick durch nicht verkratzte und dem Tageslicht angemessene Gläser erleichterte schon manchem Sportler das Leben auf der Piste.

Besonders möchte ich auf den Rückenprotektor hinweisen. Er ist noch nicht häufig zu sehen, schützt aber definitiv den Rücken, um schwere Wirbelsäulenverletzungen zu vermeiden.

Fazit

Informieren Sie sich das ganze Jahr über aktuelle Vorbereitungskurse und suchen

Sie nach professioneller Hilfe. Eine Übungsauswahl kann so individuell gestaltet werden, dass die Grundlagen optimal auf Ihre Ansprüche und Ihren aktuellen Leistungsstand angepasst werden.

Sollten entsprechende Kurse nicht dauerhaft angeboten werden, sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten, der sich sicherlich individuell auf Ihre Bedürfnisse einstellt.

Mein persönlicher Tipp

Besuchen Sie die Hütten antizyklisch zu den anderen Sportlern. Sie haben dann einerseits freie Platzwahl in der Hütte und andererseits freie Fahrt auf den Pisten, wenn sich andere an der Spaghetti-Theke drängeln.

Ski Heil und bis bald auf der Piste!

Matthias Strathmann

Physiotherapeut, MT, B. Sc. Phys.

Weitere Infos:

www.youtube.com/watch?v=scYf96WAQ7g

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: