36 Gesundheit |C|A*|G|L2|KoK.qxd 18.10.2006 11:52 Uhr Seite 36

DR. HANS MALUS, *Text* —— KERSTIN LUTTENFELDNER, *Illustration* ——

Schwitzen für den Schnee

DAS WINTERSPORTPROGRAMM FÜR BESSERE KOORDINATION UND KONDITION

DR. HANS MALUS
Facharzt für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Arzt für Allgemeinmedizin und Osteopath

KAUM FALLEN DIE ersten Schneeflocken, ist auch die Wintersportsaison nicht mehr weit. Wenn dann die Eislaufschuhe, das Snowboard oder die Skier aus dem Keller geholt werden, sollte der Hobbysportler schon richtig auf seinen Einsatz vorbereitet sein. Die Jahr für Jahr rasante Zunahme an Wintersportverletzungen ist vor allem auf mangelnde körperliche Fitness, schlechte Koordination und eine gute Portion Selbstüberschätzung zurückzuführen. Die besonders häufigen Bandverletzungen rühren von der unzureichenden Gelenksstabilität aufgrund mangelnder Muskelkraft und Koordination her. Ohne Training hilft also auch die modernste Hightech-Sportausrüstung nichts.
Die optimale Vorbereitung auf die Wintersportsaison beginnt schon mindestens vier bis sechs Wochen vor dem Skiurlaub. Der richtige Trainingsmix besteht aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen. Als Ausdauersportarten, die den Kreislauf kräftig auf Touren bringen, eignen sich Laufen, Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking, Inlineskaten oder das Schwitzen auf dem Crosstrainer. Kraft und Koordination verbessern auch die folgenden vier Übungen. Am besten werden sie mindestens dreimal pro Woche zu fixen Trainingszeiten für eine Stunde oder täglich zwanzig bis dreißig Minuten lang durchgeführt. Generell sollten Sie die Übungen in einem langsamen Tempo bis zur muskulären Ermüdung wiederholen und den Rücken stets gerade halten.

—— *01 **Abfahrtshocke.*** Tiefe Hocke einnehmen und diese Position halten, der Rücken bleibt dabei gerade. Als Variante im Wechsel einmal das rechte, einmal das linke Bein belasten – wie beim Skifahren.
—— *02 **Heißer Sand.*** In der Abfahrtshocke Knie und Füße abwechselnd schnell hochheben, so als müsste man über heißen Sand laufen. Den Oberkörper dabei in der Mitte halten und nicht aus der Hocke gehen.
—— *03 **Ausfallschritt.*** Ein Bein weit nach vorne stellen. Nun langsam beide Knie beugen, bis das Knie des hinteren Beins den Boden fast berührt. Nach einigen Wiederholungen die Position wechseln.
—— *04 **Langläufer.*** Auf einem Bein mit leicht gebeugtem Knie stehen, dabei die Ferse mehr an der Außenseite belasten. Nun ruhig stehen und die Arme abwechselnd nach vorne schwingen wie beim Langlaufen. Um die Koordination noch mehr zu trainieren, können Sie diese Übung auch auf einem Kissen stehend ausführen.

GUT TRAINIERT fehlt jetzt nur noch das lockere Aufwärmen mit Bein- und Armschwingen unmittelbar vor dem Winterspaß, um die Muskulatur auf ihren Einsatz vorzubereiten. ——

Gut gedehnt

Vergessen Sie nach dem Konditionsprogramm oder einem anstrengenden Tag auf der Piste nicht darauf, zu dehnen. Die optimale Zeit dafür ist unmittelbar vor dem Schlafengehen.

—— **Dehnung der hinteren Beinmuskulatur (Kniebeuger).** Das gestreckte vordere Bein auf der Sitzfläche eines Sessels ablegen, den Fuß maximal hochziehen, den geraden Oberkörper vorbeugen, die Hände dabei hinter dem Rücken verschränken. Mit dem anderen Bein wiederholen.

—— **Dehnung der vorderen Beinmuskulatur (Knie- und Oberschenkelstrecker).** Auf einem Bein stehend das andere Bein nach hinten abwinkeln und den Fuß umfassen. Durch Handzug am Fuß das Bein sanft nach hinten ziehen. Mit dem anderen Bein wiederholen. Bei Balanceschwierigkeiten können Sie sich mit einer Hand leicht abstützen.

Winterfit. *Vier Übungen, die Ihnen Beine machen und Kraft für die Piste geben*