

«HALS- UND BEINBRUCH» – FIT IN DIE WINTERSPORTSAISON



Koordinationsübungen fördern die Standfestigkeit und erhöhen dadurch die Sicherheit beim Ausüben einer Wintersportart.

Von Ingrid Bise, dipl. Turn- und Sportlehrerin ETH

Für die einen eine Freude, für andere Grund zum Murren – die kalte Jahreszeit kündigt sich bereits wieder an und damit auch die Wintersportsaison. Der Wintersport, egal ob Langlauf, Skifahren oder Snowboarden, stellt hohe Ansprüche an Körper und Geist, und wer sich nicht darauf vorbereitet, erhöht sein Risiko deutlich, die Saison wegen einer Verletzung frühzeitig beenden zu müssen.

Gut vorbereitet die Wintersportsaison schwungvoll geniessen

Was gehört zu einer guten Vorbereitung? Ohne Kraft sind einerseits die Gelenke ungenügend stabilisiert und vor Überbelastung nicht geschützt. Andererseits, was wir bei schwierigen Schneeverhältnissen umgehend bemerken, können wir ohne Kraft nicht richtig fahren, es fehlt uns beispielsweise der Druck auf der Kante.

Ohne Ausdauer machen wir nach der ersten oder spätestens zweiten Abfahrt schlapp, und unter diesem Defizit leiden unsere koordinativen Fähigkeiten. Ohne die koordinativen Fähigkeiten können wir die Kraft nicht richtig einsetzen. Wenn wir einen Hang hinabfahren, lesen wir mit den Augen das Gelände und differenzieren den Kanteneinsatz je nach Schneebeschaffenheit. Die Rhythmisierungsfähigkeit macht die Bewegung harmonisch und bringt sie in Einklang mit dem Gelände. Sie ist dafür verantwortlich, ob das Fahren locker oder eher steif und krampfhaft wirkt.

Aufwärmen - ein lästiges Übel oder das Nonplusultra der Verletzungs-Prophylaxe?

Da es immer Unvorhersehbares gibt, sind die Gleichgewichts-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit in gleichem Masse gefordert. Verlieren wir durch eine Schneeansammlung oder Eisfläche unser Gleichgewicht, müssen wir uns schnellstmöglich orientieren und reagieren, um

uns aufzufangen. Diese schnellen reflexartigen Bewegungen führen wir nicht bewusst aus. Wichtig ist aber in diesem Moment um so mehr, dass die Muskulatur zuvor aufgewärmt wurde. Die zehn Minuten, die wir dem Aufwärmen widmen, lohnen sich zehnfach! Richtiges Aufwärmen mit Gymnastik fördert die Durchblutung der Muskulatur, die Gelenke werden geschmiert und der Kreislauf angeregt. Achtung! Keine Schwunggymnastik – speziell nicht mit den schweren Skischuhen.

Die Bewegungen besser führen und die Gelenke sanft in die Endstellungen bewegen. Wenn Sie zu zweit sind, veranstalten Sie idealerweise zusätzlich ein kleines Reaktionsspiel wie Boxen, um sich auch mental auf die bevorstehende Leistung vorzubereiten und die letzte Morgen- oder Mittagmüdigkeit zu vertreiben. Ein weiterer positiver Punkt des Aufwärmens ist, dass der Muskelkater verringert oder sogar ganz vermieden werden kann. Muskelkater ist durch langsames, gezieltes Aufwärmen, ein «Cool down» und damit zu verhindern, dass wir uns nicht überfordern. Diese Tatsache ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen. Das Fachpersonal des Medizinischen Trainings-Centers der Hirslanden Klinik Aarau berät Sie gerne, damit auch Sie sportlich optimal für die kalte Jahreszeit gerüstet sind. Wir wünschen Ihnen viel Freude in der bevorstehenden Wintersaison und ein gut gemeintes «Hals- und Beinbruch»!

Medizinisches Trainings-Center MTC
Hirslanden Klinik Aarau
Schänisweg
5001 Aarau
T 062 836 75 00
F 062 836 75 02
mtc@hirslanden.ch

