

# Fit für den Winter!

## Konditions- und Muskelaufbau für mehr Spaß beim Skitourengehen und auf der Piste

Kaum ist die Wandersaison im Herbst vorbei, beginnt die Vorfreude aller WintersportlerInnen auf die herannahende kalte Jahreszeit. Was gibt es auch Schöneres, als in einer Bilderbuchlandschaft auf frisch verschneiten Pisten seine Schwünge zu ziehen? Aber: Statistiken belegen, dass es gerade im Skisport häufig zu gesundheitlichen Beein-



trächtigungen sowohl im Muskel- und Halteapparat als auch im Herz-Kreislauf-Bereich kommt. Neben der allgemeinen Unfallgefahr durch Kollisionen sind es vor allem Untrainiertheit und Selbstüberschätzung vieler WintersportlerInnen, die zu diesen körperlichen Beschwerden führen.

Der Skisport bietet sportmotorisch gesehen ein sehr komplexes Bewegungsmuster, und ebenso vielseitig und abwechslungsreich sollte auch das Training sein.

### Spätestens ab Anfang Oktober trainieren

Der wichtigste Parameter für einen gesundheitsfördernden und genussvollen Wintersport ist eine gute Grundkondition, die am besten ganzjährig auf konstantem Niveau gehalten wird. Ein Training der sportmotorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit sollte die Basis für eine gute Leistungsfähigkeit liefern.

Mit dem Training für die kommende Wintersaison sollte spätestens Anfang Oktober begonnen werden. Die Naturfreunde und auch andere Vereine bieten entsprechende Kurse an. Die im Folgenden vorgestellten Übungen und Trainingstipps zeigen, wie HobbysportlerInnen ohne großen Zeit- und Geräteaufwand ihre Kondition aufbauen können.

### Ausdauertraining

Unter Ausdauer versteht man die Fähigkeit, eine Leistung möglichst lange durchführen zu können, ohne zu ermüden. Sie ist die Grundlage für eine gute sportliche Leistungsfähigkeit und bietet viele andere positive Auswirkungen auf Körper und Geist: Ausdauertraining hilft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, die Verletzungsgefahr wird minimiert, da Sehnen und Muskeln trainiert werden, die psychische Belastbarkeit wird verbessert, und die Reaktions-

fähigkeit wird erhöht. Regelmäßiges moderates Ausdauertraining ist auch gut gegen Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen sowie Übergewicht und kann helfen, Stressinflüsse abzubauen.

Zum Trainieren der Ausdauer bieten sich folgende Sportarten sehr gut an: Walking, Laufen, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf und Ergometertraining (siehe Foto 1).

Als Training für die Grundkondition sollte man zumindest dreimal pro Woche 45- bis 60-minütige Ausdauereinheiten absolvieren, zum Beispiel 5 Minuten Aufwärmen, 30 Minuten fordernde Belastung, 10 Minuten lockere Belastung. Als Faustregel zur Kontrolle des richtigen Tempos gilt: Beim Aufwärmen und am Ende des Trainings sollte man ohne Atemnot sprechen können, die Belastung ist mittelintensiv anzulegen.

Um das Training abwechslungsreich zu gestalten, empfiehlt es sich, nach einiger Zeit die Trainingsstrecke zu ändern. Man

sollte auch einige Kraftausdauereinheiten einbauen, zum Beispiel eine hügelige Strecke laufen, beim Wandern einige steilere Stellen einplanen und diese mit zunehmender Trainingserfahrung auch mit unterschiedlicher Geschwindigkeit bewältigen (um die Schnelligkeit zu trainieren).

### Krafttraining

Eine gut ausgebildete Muskulatur bietet einen guten Schutz vor Haltungsschäden und damit verbundenen Wirbelsäulenbeschwerden und ist auch noch Figurformer und Fettverbrenner.

Neben dem Training in einem Fitnesscenter kann man auch Zirkeltraining (eine im Bereich der Skigymnastik häufige eingesetzte Trainingsmethode) machen: Durch die Aneinanderreihung verschiedenster Stationen kann man umfassend die diversen Muskelgruppen trainieren.

### Kräftigungsübungen mit einem Theraband

Zu Hause kann man zum Beispiel mit einem Theraband (= Latex-Übungsband, ist mit

verschiedenen Widerständen erhältlich) eine Vielzahl von Kräftigungsübungen machen.

Kräftigungsübungen für die Beine: jeweils 15- bis 20-mal, Übungsfolge dreimal wiederholen

- In den Vierfüßlerstand gehen, die Mitte des Bandes um die rechte Fußsohle legen und dann die Bandenden auf Augenhöhe halten; das rechte Bein strecken und langsam wieder beugen (siehe Fotos 2a, 2b); die Übung auch mit dem linken Bein machen.

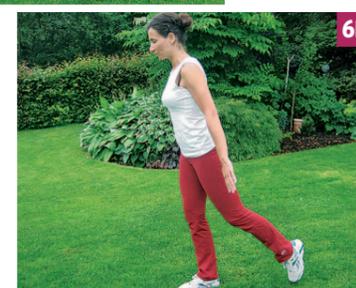
- Beincurl: In Schrittstellung stehen (linker Fuß vorne, rechter Fuß hinten), das Band um den rechten Vorderfuß wickeln, die Bandenden in die Hand nehmen und mit dem linken Fuß auf beide Bandhälften steigen. In der Ausgangsposition sollte

der Abstand zwischen den beiden Füßen (zwischen der Ferse des linken Fußes und den Zehen des rechten Fußes) ca. 20 cm betragen; anschließend das rechte Bein beugen und wieder strecken (siehe Fotos 3a, 3b); die Übung auch mit dem linken Bein machen.

Kräftigungsübungen für den Rumpf: Wiederholungen je nach Können

- Für die geraden Bauchmuskeln: Rückenlage, Beine aufstellen, die Arme neben den Körper bringen, die Handflächen sind nach vorne gerichtet; nun die Fersen einstemmen, die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen und den Oberkörper anheben (siehe Foto 4a).

- Für die schräge Bauchmuskulatur: Rückenlage, Beine aufstellen, die Arme liegen neben dem Körper; die Fersen in den Boden stemmen, nun die Schultern mit



gestreckten Armen im Wechsel links und rechts senkrecht nach oben heben (siehe Foto 4b).

### Kräftigungsübung ohne Theraband

Liegestütze: mit z. B. zehn Liegestützen starten, dann wochenweise je nach Befinden die Anzahl der Liegestütze steigern

### Koordinationstraining

Unter Koordination versteht man, das Lagegefühl des eigenen Körpers erspüren zu können, um reflektorisch auf bestimmte Situationen schnell und richtig zu reagieren. Eine gut ausgebildete Koordination ist auch eine gute Sturzprophylaxe und sollte beim Training nicht vernachlässigt werden.

Möglichkeiten, das Balancegefühl zu trainieren, sind zum Beispiel Jonglieren und

das Balancieren auf Brettern mit Rollen (siehe Foto 5).

Koordinationsübung Skating im Einbeinstand: 15- bis 20-mal wiederholen, drei Abfolgen

Einbeinstand, Arme anwinkeln, dann das Spielbein in Hüfte und Knie beugen, anschließend das Spielbein und die Arme in Streckung bringen (siehe Fotos 6a, 6b); die Übung auch mit dem anderen Bein machen.

### Beweglichkeitstraining

Um die Gelenkigkeit zu erhalten und zu fördern, sollte man auch seine Beweglichkeit trainieren.

- Dehnungsübung für die Wadenmuskulatur: Man stellt sich hinter einen Sessel



zusätzlich eine Beugung kopfwärts durchgeführt; ungefähr 30 Sekunden lang in dieser Position verbleiben; die Übung auch mit dem anderen Bein machen.

Alle Dehnungsübungen können pro Muskelgruppe mehrmals (z. B. 3- bis 4-mal) wiederholt werden.

### Noch ein paar Tipps

- Als SportanfängerIn bzw. WiedereinsteigerIn ist ein sportmedizinischer Check (eventuell auch mit einer Leistungsdiagnostik) anzuraten, da hierbei Defizite im muskulären und auch im Herz-Kreislauf-Bereich aufgedeckt werden können. So

kann das Training individuell abgestimmt werden.

- Freizeitsport soll Genuss bringen, er soll auf keinen Fall ein zusätzlicher Stressfaktor werden; am besten langsam beginnen, die Häufigkeit und Intensität schrittweise steigern.

- Niemals auf das Aufwärmen vergessen!

- Es ist besser, sich länger und leichter zu belasten als kurz und heftig mit übertriebenem, falschem Ehrgeiz. Auch auf ausreichende Erholung nach der Belastung sollte man achten bzw. mit lockeren Trainingseinheiten weitermachen.

- Man sollte lernen, in den Körper hineinzuhören, und nach dem Tagesempfinden trainieren.

- Bei gesundheitlichen Problemen sollte man das Training reduzieren bzw. eine Sportpause machen; Verletzungen im Bewegungsapparat genügend Zeit zum Ausheilen geben!

Nicht vergessen: Sport soll Spaß machen und abwechslungsreich sein. Man ändert am besten immer wieder seine Trainingsrouten und -arten, es gibt immer wieder Neues zu entdecken. Oder man probiert einfach eine neue Sportart aus; so lernt der Körper auf spielerische Weise neue Belastungen kennen und kann sich entsprechend adaptieren.

Text von Dr. Daniela Schönbacher-Mitter, Alpin- und Sportmedizinerin