


Schutzgebühr: 3,50 € / Nr. 12 / Dezember 2014 / RV

SÜDKURIER

# Gesundheit!



Jahreskalender  
2015 zum  
Herausnehmen



Glanzvoller Advent



# Fit auf die Piste

Vor dem Start in die Skisaison steht das Training der Muskulatur –

**Skigymnastik** auf der Matte

Mit der Seilbahn den Berg hoch, auf den Brettern wieder hinunter und abends Après-Ski. Für viele Menschen gilt der Skiurlaub als Höhepunkt des Jahres. Durch immer besser präpariertere Pisten und rasante Materialentwicklung herrscht auf Abfahrten oft ein hohes Tempo. Hier wirken enorme Belastungen auf den Körper. Daher stellen trainierte Muskeln besonders für ungeübte Fahrer, die nach mehreren Jahren Pause wieder Ski fahren, eine wichtige physische Grundlage dar. Damit Verletzungen oder Muskelkater die schöne Zeit nicht trüben, rät Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde in München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga: „Mit einfachen Übungen können Skifahrer bereits im Vorfeld ihre Beweglichkeit und Koordination verbessern sowie Muskulatur aufbauen. In den Wochen vor dem Urlaub empfiehlt es sich, regelmäßig zu trainieren.“

**Physiotherapeut Markus Gunsch**, Leiter des Wirbelsäulenzentrums München, schlägt acht Übungen vor, mit denen sich Skifahrer optimal auf ihren Urlaub vorbereiten. Sie trainieren alle Muskelgruppen, die dieser Sport besonders beansprucht.

## **Übung 1 – Wedelhüpfen:**

Als Aufwärmübung Skistock oder Besen auf den Boden legen. Dann mit geschlossenen Beinen für 20 – 30 Sekunden abwechselnd zur rechten und linken Seite springen. Zwei bis drei Mal wiederholen.

## **Übung 2 – Abfahrtshocke:**

Zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur und Stabilisation des Rumpfes eignet sich diese Übung.

Abfahrtshocke einnehmen. Füße flach auf den Boden oder die Plate stellen und mit geradem Rücken den Oberkörper nach vorne beugen. Knie leicht über die Fußspitzen und die Arme nach vorne mit leicht gebeugten Ellbogen am Körper hal-

ten. 20 – 40 Sekunden in dieser Position verharren und zwei bis drei Mal durchführen. Dazwischen jeweils ein bis zwei Minuten pausieren. Steigerung: Gewicht abwechselnd von rechts nach links verlagern.

#### Übung 3 – Ausfallschritt:

Der Ausfallschritt fördert die Koordination, stabilisiert Knie und Sprunggelenk.

Ausfallschritt nach vorne machen. Rücken dabei gerade halten und darauf achten, dass das vordere Knie im 90-Grad-Winkel und hinter der Fußspitze steht. Hinteres Knie bis knapp über den Boden senken, dann Bein wieder strecken. Der Oberkörper bleibt gerade. Pro Seite jeweils 10 Wiederholungen. Zwei bis drei Sätze, dazwischen pausieren.

#### Übung 4 – Beinbeuger:

Der Beinbeuger unterstützt die Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Gesäßes sowie die Stabilisation des Knies.

Mit dem Rücken auf den Boden oder die Plate legen. Füße schulterbreit aufstellen, Kniewinkel von 90 Grad. Gesäß abheben und Fersen Richtung Oberkörper ziehen. Arme seitlich ablegen, auf einen geraden Rücken achten. Position für etwa 20 Sekunden halten, dann eine kurze Pause einlegen. Zwei bis drei Mal durchführen.

#### Übung 5 – Armstrecker:

Der Armstrecker kräftigt Schultergürtel und Oberarmstrecker und stabilisiert den Rumpf.

Rücklings an die Plate oder einen Stuhl stellen, in die Hocke gehen und mit den Händen schulterbreit darauf abstützen. Position halten oder für Geübte: Körper mit der Kraft der Arme dynamisch auf und ab bewegen. Rücken stets gerade halten. 20 Sekunden halten oder 12 bis 15 Wiederholungen, dann etwa ein bis zwei Minuten pausieren. Zwei bis drei Sätze.

#### Übung 6 – unterer Bauch:

Nachfolgende Übung kräftigt die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur.

Auf den Bauch legen und die Unterarme auf den Boden stellen oder die Kanten der Plate umfassen. Körper abheben, nur die Zehen und Arme berühren den Boden, dabei den Rücken gerade halten. Bauch anspannen, Schultern nach hinten ziehen und ca. 20 Sekunden halten. Als Steige-

rung die Füße im Wechsel leicht vom Boden abheben. Zwei bis drei Mal durchführen, dazwischen Pausen einlegen.

#### Übung 7 – Achterkreisel:

Der Achterkreisel fördert das Gleichgewicht und mobilisiert Rumpf- und Beinmuskulatur.

Ein Bein vom Boden abheben und damit horizontal eine Acht malen. Dabei ruht das Gewicht auf dem Standbein. Übung circa 20 Sekunden durchführen mit fünf Wiederholungen pro Seite.

#### Übung 8 – Waden heben:

Diese Übung kräftigt die Waden, die hintere Oberschenkelmuskulatur, den Rumpf und stabilisiert das Knie.

Gerade hinstellen, Füße hüftbreit auseinander und mit fast gestreckten Knien auf den Zehen stehend. An der Plate oder einem Stuhl festhalten. Bauch anspannen und Rücken gerade halten. Übung für 15 bis 20 Sekunden halten oder für Fortgeschrittene Fersen 12 bis 15 Mal im Wechsel auf und ab bewegen. Jeweils drei Sätze.

Wer diese Übungen als Vorbereitung auf den Skiurlaub über einige Wochen regelmäßig ausführt, stellt seinen Körper optimal auf die Belastungen des Skilaufens ein und beugt damit möglichen, schwerwiegenden Verletzungen vor.

M.Sc. (Univ.) Medizin Markus D. Gunsch

[www.rehamedico.de](http://www.rehamedico.de)

ANZEIGE



**Wir bringen Sie in Balance,  
damit Bewegung (wieder) Spaß macht!**

Zertifizierte Physiotherapie, Osteopathie, Sport & Gesundheit  
Medical Consulting, Coaching & Treatment  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

