

## Krafttraining

- Lehnen Sie sich mit geradem Rücken gegen eine Wand und lassen Sie sich so weit nach unten gleiten, bis die Knie etwa einen 90-Grad-Winkel bilden, dann 1 Minute halten (3 Wiederholungen).
- Springen Sie mit geschlossenen Beinen 10- bis 15-mal in die Höhe (3 Wiederholungen).
- Gehen Sie Treppen so oft wie möglich zu Fuß – hoch und runter.

## Koordinationstraining

- Balancieren Sie auf einer Bordsteinkante – vorwärts und rückwärts.
- Stellen Sie sich abwechselnd 30 Sekunden auf das linke Bein, dann auf das rechte Bein. Mit offenen und geschlossenen Augen wiederholen (z. B. beim Zähneputzen).
- Werfen Sie 2 kleine Bälle parallel etwa 30 Zentimeter nach oben und fangen Sie sie mit überkreuzten Unterarmen auf. Aus dieser Stellung Bälle wieder hochwerfen und in der Ausgangsstellung auffangen.

## Schnelligkeitstraining

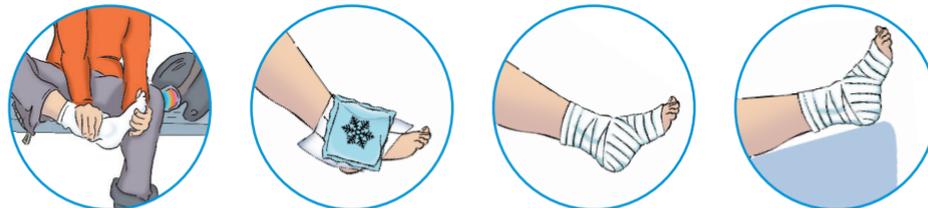
- Springen Sie in 1 Minute mit einem Seil jeweils 40-mal (3 Durchgänge). Machen Sie dann einen Liegestütz und direkt im Anschluss einen Strecksprung, 10 Wiederholungen in 45 Sekunden.
- Bauen Sie auf Ihrer Joggingrunde Sprints und Slalomläufe ein.



## Was tun, wenn doch mal was passiert?

Die richtige Vorbereitung minimiert zwar das Risiko einer Verletzung, ausgeschlossen werden kann sie jedoch nie. Eine schnelle und richtige Erstversorgung ist im Ernstfall enorm wichtig, um das Ausmaß der Verletzung einzugrenzen und die Gefahr von Folgeschäden zu reduzieren.

Die **PECH-Regel** ist im Akutfall eine bewährte Sofortmaßnahme.



Pause	>	Eis	>	Compression	>	Hochlagern
Betroffenes Körperteil ruhig stellen		10–15 Min. kühlen (z.B. Coolpacks)		Kompressionsverband anlegen		Betroffenes Körperteil hochlagern

Während Kompressionsverbände helfen, Blutungen und/oder Schwellungen akut zu stoppen, sollen Salbenverbände den Heilungsprozess unterstützen und dafür sorgen, dass ein Wirkstoff möglichst lange an der betroffenen Stelle wirken kann. Das kann beispielsweise nach Zerrungen oder Überlastungsreaktionen sinnvoll sein. Gerade bei Sportlern können Medikamente mit natürlichen Wirkstoffen eine gute Alternative zu herkömmlichen Salben sein, da sie besser verträglich sind und – bei vergleichbarer Wirksamkeit – das Nebenwirkungsrisiko gering ist. Für einen Salbenverband wird eine Sportsalbe dick aufgetragen, mit einer angefeuchteten Mullkompressen bedeckt und mit einer Bandage oder Binde umwickelt. Lassen Sie die Salbe für mehrere Stunden einwirken und achten Sie darauf, dass der Verband nicht zu fest anliegt. Auch sollte auf Hautirritationen besonders geachtet werden. Bei starken oder anhaltenden Beschwerden sollte stets ein Arzt konsultiert werden, um die Verletzungsschwere abzuklären.

# Traumeel<sup>s</sup>

## Immer mit dabei!



**Traumeel<sup>s</sup> S** Creme, Reg.-Nr.: 2522113.00.00, Anw.geb.: Reg.-homöopath. Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therap. Indikation. Bei Fortdauer der Krankheits-symptome ist med. Rat einzuholen. Warnhinweise: Enth. Cetylstearylalkohol. Packungsbeilage beachten. Tabletten, Reg.-Nr.: 2522108.00.00, Anw.geb.: Reg. homöopath. Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therap. Indikation. Warnhinweise: Enth. Laktose. Packungsbeilage beachten. 1 Tabl. = 0,025 BE. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2–4, 76532 Baden-Baden, [www.heel.de](http://www.heel.de)

Herausgeber: Deutscher Skiverband e.V./ Bundeslehrteam, Haus des Ski, Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Mit freundlicher Unterstützung der Heel GmbH

# Gesund & fit beim Wintersport

Empfehlungen des Deutschen Skiverbandes



# Liebe Wintersportlerin, lieber Wintersportler!

Ein strahlender Wintertag. Mit klarer Luft und Sonnenschein. Dazu tief verschneite Berge. Eine frisch gespurte Loipe und bestens präparierte Pisten...

Allein der Gedanke an den nächsten Traumtag im Schnee lässt bei vielen Wintersportfans die Herzen höher schlagen. Und das völlig zu Recht: Skifahren & Co macht nicht nur Spaß und befreit vom Alltagsstress, sondern ist nachweislich auch gesund.

Kein Wunder also, dass die Nachfrage nach Sport und Erholung im Winter nach wie vor sehr groß ist. Doch bevor Sie vor lauter verständlicher Vorfriede direkt in die Skistiefel springen: Bitte erst einmal langsam!

Denn vor den ersten Schwüngen im Pulverschnee sollten natürlich nicht nur unsere Ausrüstung, sondern auch unsere Muskeln, Sehnen und Bänder „Winter fit“ sein!

Wie das ohne großen Zeitaufwand und quasi „ganz nebenbei“ geht? Das zeigen wir Ihnen auf den nachfolgenden Seiten! Schließlich wollen wir, dass Sie Ihren Wintersporttag möglichst ohne Verletzungen und in vollen Zügen genießen können!!

Viel Spaß beim Lesen und viel Freude beim Sport wünscht

Priv.-Doz. Dr. Johannes Scherr  
Stlv. Leitender Verbandsarzt, leitender Disziplinararzt  
Ski Alpin des Deutschen Skiverbandes (DSV)



## Mit der richtigen Ausrüstung auf der Piste

Das Tragen der geeigneten Schutzausrüstung gilt auf der Piste als ungeschriebenes Gesetz und ist das A und O, um Verletzungen vorzubeugen. Das Material sollte dabei immer individuell an die eigenen körperlichen Voraussetzungen und das Können angepasst sein. Lassen Sie sich am besten im Fachhandel beraten! Ihre bereits vorhandene Ausrüstung sollten Sie ebenfalls unbedingt vor dem ersten Ski- oder Snowboardtag vom Fachhandel überprüfen lassen. Schlecht eingestellte Bindungen oder abgefahrene Kanten erhöhen das Risiko, sich und andere auf der Piste zu verletzen.

## Den Körper stärken – die Verletzungsanfälligkeit minimieren

Kräftige Muskeln sind weniger anfällig für Verletzungen und Überlastungen, besonders nach langen Pistentagen. Selbst im Falle eines Sturzes fängt ein trainierter Körper den Aufprall deutlich besser auf. Wir zeigen, wie sich mit speziellen Übungen Kraft, Koordination und das Gleichgewicht trainieren lassen. Alternativ bieten viele Ski- und Turnvereine ganzjährige Skigymnastikkurse an. Nutzen Sie die Chance, denn in der Gruppe geht es meist leichter.

Auch ein trainiertes Herz-Kreislauf-System ist die perfekte Grundlage für schöne und trotz körperlicher Belastung entspannte Schneesporthage. Radfahren, Laufen oder Inline-Skaten steigern die Ausdauerfähigkeit und machen dazu noch richtig Spaß! Regelmäßiges, moderates Training ist sinnvoller als hartes Training über einen kurzen Zeitraum kurz vor der Reise. Bleiben Sie dran, Sie werden auch im Alltag profitieren!

## Warm-up auf der Piste

Klar: Die Lust auf die erste Abfahrt ist groß! Dennoch sollten Sie Ihren Körper und die Muskeln zunächst mit einem kurze Aufwärmtraining und Dehnübungen auf Betriebstemperatur bringen. Starten Sie danach zunächst langsam und steigern Sie die Geschwindigkeit von Abfahrt zu Abfahrt. Dabei sollte das Tempo immer dem eigenen Können sowie den Pistenverhältnissen, Witterungsbedingungen und dem Pistenverkehr angepasst sein.

## Mit wenig Aufwand fit für die kommende Saison: Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining zur Minimierung der Verletzungsgefahr

### Aufwärmen (links), 2 Min.

Auf der Stelle gehen, die Arme wie beim rückwärts Kraulen nach hinten bewegen.



### Berggipfel zeichnen (rechts), 30 Sek./Seite

Stellen Sie sich auf ein Bein und zeichnen Sie mit dem anderen sowohl vor als auch neben dem Körper Berggipfel in die Luft. Beide Beine sind dabei deutlich gebeugt.

### Seitstütz/Side Planks, 60 Sek./Seite

Nehmen Sie die Seitlage ein und stützen Sie sich auf den Ellbogen. Für die leichte Variante beugen Sie die Knie, schwerer ist es mit gestreckten Beinen. In beiden Fällen bilden Schulter, Becken und Knie eine Gerade!

Abwandlung: Besonders Trainierte können zusätzlich das obere Bein anheben. 30 Sek./Seite



### Rückstütz/Bridging, 60 Sek.

Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie Beine und Hände auf. Drücken Sie nun das Gesäß nach oben, sodass Oberschenkel und Rumpf eine Gerade bilden. Strecken Sie nun langsam abwechselnd den linken, dann den rechten Unterschenkel aus.



### Skatingschritt zur Standwaage, 15 Wdh./Seite

Schieben Sie ein Bein schräg nach vorn und verlagern Sie das gesamte Gewicht darauf. Das hintere Bein wird angehoben bis Rumpf und Bein waagrecht stehen. Kurz halten und ruhig stehen, dann zur anderen Seite wechseln.

Abwandlung: Nach einiger Zeit können Sie auch einen kleinen Sprungschritt nach vorn versuchen. Eine Markierung oder Erhöhung motiviert zusätzlich.

