

Vor dem neuen Skiwinter

Höchste Zeit, Körper und Material in Form zu bringen

Spötter bezeichnen die drei Kardinalfehler ungeübter Skifahrer als „holländischen Triathlon“: Überschätztes Können, unzureichende Vorbereitung und falsche Ausrüstung führen häufig zu Unfällen auf der Piste.

IRIS HUMPENÖDER

Ulm. Blauer Himmel, weiße Schneedecke und dann schwingvoll den Hang hinunter: Ski- und Snowboardfahrer fiebern der kalten Jahreszeit entgegen. Doch wer glaubt, ohne Vorbereitung in die Skisaison starten zu können, irrt. Ausdauer ist die Grundvoraussetzung. Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit sind gefordert. „Mehr als 90 Prozent aller Ski- und Snowboardverletzungen entstehen durch den selbst verschuldeten Einzelsturz – verursacht durch Müdigkeit, mangelnde Technik, geländebedingte Hindernisse und schlechte Sicht“, berichtet die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin.

Höchste Zeit also, Körper und Material pistentauglich zu machen – wobei nicht die Après-Ski-Piste gemeint ist. Löblich, wenn die Kondition auch den Sommer über auf sportlichem Niveau gehalten wurde – etwa durch regelmäßiges Radfahren oder Laufen. Spätestens jetzt aber sollte noch spezielle Skigymnastik dazukommen, die vor allem Vereine anbieten. Auch regelmäßiges Krafttraining, etwa an Geräten, ist eine gute muskuläre Vorbereitung auf die Wintersportsaison. Wer jemals die Oberschenkel eines Weltcupabfahrers in natura bestaunen durfte, der weiß, wie Muskelaufbau aussehen kann.

Doch kräftige Muskeln sind nicht alles. Ganz wichtig beim Skifahren und Snowboarden sind Gleichgewicht und Koordination. Damit freilich, haben Wissenschaftler festgestellt, ist es nicht mehr weit her. Kinder balancieren nicht mehr auf Baumstämmen, Erwachsenen fällt es schwer, auf einem Bein zu stehen. Was eine Standwaage ist, könnte bei „Wer wird Millionär?“ zur Quizfrage taugen.

Dabei ist im Leistungssport und Reha-Bereich Balance schon seit vielen Jahren ein Thema. Das jetzt auch die Fitness-Studios erreicht. Ingo Behr etwa hat 2011 sein Sportstudium in Konstanz abgeschlossen. Die Bachelor-Arbeit des 26-jährigen hatte die Umsetzung eines Balance-Parks in ein Fitness-Studio zum Thema. In Blaustein bei Ulm hat er das mittlerweile in die Praxis umgesetzt. In einer Ecke des Fitness- und Therapiezentrums (FTZ) im Bad Blau stapeln sich große und kleine Gymnastikbälle, stehen neben dem Sling-Trainer so genannte Flexi-Bars (Wackelstäbe) und unterschiedlich geformte Kissen, auf denen man ein- oder zweibeinig stehen kann.

„Durch Instabilität und Ungleichgewicht wird die Tiefenmuskulatur trainiert, die man an Kraftgeräten nur schwer erreicht“, erklärt Behr. „Dieses so genannte sensorimotorische Training wirkt gelenkstabilisierend, und wir ha-

ben dazu Übungen für den ganzen Körper entwickelt.“

Bewährt haben sich Gleichgewichtsübungen auf den „Wackelteilen“ auch in der Sturzprophylaxe bei Senioren. „Das ist jetzt wieder ein wichtiges Thema, wenn es draußen glatt wird“, weiß Behr. „Zehn Minuten Balanceübungen pro Woche bringen da viel“, sagt der Sportwissenschaftler und Handballer.

Skirennläufer haben sich schon vor Jahren, als es noch keine speziellen Reha-Geräte zu kaufen gab, im Baumarkt Bretter und dicke Plastik-

rohre besorgt und daraus ein Balancebrett gebastelt. Wer es schafft, auf einem solchen Wackelteil stehen zu bleiben und dabei auch noch einen Ball in die Höhe zu werfen und wie-

Balanceübungen auf Wackelteilen zur Sturzprophylaxe

der zu fangen, der könne als Profi durchgehen, meint Behr.

Beliebt ist auch die so genannte Slackline, die seit der Lanzschen Auftaktssendung von „Wetten, dass...?“ einem Millionenpublikum bekannt ist: Immerhin brachte es der Wettkönig fertig, auf dem wenige Zentimeter breiten Band Flexi-Stange zum Schwingen bringen, unten ruhig stehen bleiben trotz wackeligem Untergrund: Diese Übung ist auch für Fortgeschrittene eine echte Herausforderung. Sie schult Koordination und Gleichgewicht, strengt Bänder und Muskeln an – auch kleinere, im Alltag wenig beanspruchte.

Fotos: Volkmar Kanneke

ist deshalb klar: „Die Slackline werden wir ebenfalls in unser Programm aufnehmen.“ Man wolle zwei nebeneinander spannen, so dass man mit je einem Fuß auf einer Slackline stehe und dann beispielsweise Kniebeugen machen kann.

Wer sich zu Hause auf die alpine Saison vorbereiten will, der kann das etwa mit einem großen Gymnastikball: Leicht in die Knie gehen, einen Unterschenkel auf den Ball legen und dieses Bein langsam nach hinten rollen, erklärt Behr.

Wer also genug Puste und Kraft hat und sich nicht so leicht aus dem Gleichgewicht bringen lässt – der hat schon viel für seine Sicherheit auf der Skipiste getan. Wäre da noch die Materialfrage: Gut sitzende Skistiefel, frisch geschliffene Stahlkanten und eine vom Fachmann eingestellte Bindung tragen ebenso zur Sicherheit bei wie ein Helm und ein Rückenprotektor. Wer ohnehin oft einen Rucksack dabei

hat, kann sich auch einen zulegen, in den ein Protektor eingebaut ist. Für Snowboarder gibt es zudem speziellen Handgelenkschutz.

Bleibt Punkt drei: Das eigene Können nicht zu überschätzen, fällt heutzutage oft schwerer als früher. Carving-Ski drehen fast wie von selbst, Pisten sind platt gewalzt und präpariert wie Autobahnen. Da wird schnell mal über die eigenen Verhältnisse gerast. Laut der zweiten Regel des internationalen Skiverbands FIS muss der Ski- und Snowboardfahrer seine Geschwindigkeit jederzeit beherrschen. „Er sollte nur so schnell fahren, wie er kann. Er sollte auf das Gelände reagieren und im Zweifel anhalten können“, sagt der Geschäftsführer der Stiftung Sicherheit im Skisport, Norbert Höflacher.

Regel Nummer eins befasst sich übrigens mit der Rücksicht auf andere. Eine defensive Fahrweise ist neben körperlicher Fitness und sicherem Material vielleicht der wichtigste Faktor für unfallfreie Skitage – ohne holländischen Triathlon.

Los geht's heute in Sölden

Sölden: Die Skisaison wird heute und morgen mit dem „O'zapft is“ eingeleitet. Die „Weiße Wiesen“ bringt das Oktoberfest auf 2900 Meter.

St. Moritz: Die Skipiste wird mitten in die Fußgängerzone verlegt. Promis und Gäste messen sich am 30. November und 1. Dezember beim City Race im Parallelschlalom. Daneben präsentieren Models die neueste Skimode. Auch im Skigebiet wird am 1. Dezember gefeiert. Auf dem Corvatsch ist ein großes Opening geplant. Die Lifte öffnen früher: Auf der Diavolezza am 20. Oktober, auf dem Corvatsch am 17. November und am 24. November auf der Corviglia.

Zillertal: Mit einem Staffeltwettkampf der besonderen Art startet Mayrhofen im Zillertal in die Wintersaison. Am 15. Dezember messen sich die Teilnehmer beim Rise&Fall: Skibergrsteigen, Gleitschirmfliegen, Mountainbiken, Skifahren heißen die Disziplinen. Die Pisten sind schon am 1. Dezember geöffnet, der Hintertuxer Gletscher ist ohnehin Ganzjahresgebiet.

Zell am See – Kaprun: Bereits ab Oktober läuft der Skibetrieb auf dem Gletscher. Offizieller Startschuss für die Saison ist am 10. und 11. November – mit Juxwettkämpfen und einem Konzert. Bei den White Start Games wird in den Disziplinen Snowflossing (mit Schwimmflossen über einen Schneehindernisparcours), Snow-Surfen, Freeride-Schwitzen in der Sauna und beim anschließenden Tiefschnelntauchen gekämpft. Bei der Party am Samstagabend tritt unter anderem Julian Le Play auf.

Ischgl: Am 1. Dezember steigt im Tal das „Saison Opening Concert“ mit den „Scorpions“. Nach ihrer Welttournee sollen die Hannoveraner dann in den Alpen Hits wie „Wind of Change“ spielen. Eine „Festival Opening Woche“ mit vier Live-Konzerten gibt es bereits ab dem 23. November. Ab dann laufen auch die Lifte in Ischgl.

Warth-Schröcken: Der Startschuss für die Wintersaison fällt am 7. Dezember. Geleitet wird mit dem Radio 7-Skiopening vom 7. bis 9. Dezember. Im gesamten Skigebiet gibt es Party.

Pitztal: Auf dem Gletscher wird bereits am 27. und 28. Oktober Tirols höchstes Gletscherfest gefeiert. Mit Ski- und Snowboardtests, Eisklettern, Barbecue und vielem mehr wird die Saison eingeleitet. Am Hochzeiger startet die Saison am 1. Dezember mit der Hernes House Band.

Tiroler Zugspitzarena: Lermoos startet am 8. Dezember in die Saison, Ehrwald am 15. Dezember mit einem Live-Auftritt der Band Global Krymer.

Skiwelt Wilder Kaiser-Brixental: Österreichs größtes zusammenhängendes Skigebiet läutet die Saison am 8. Dezember ein. Bei ausreichender Schneelage öffnen die Lifte auch schon an den Wochenenden davor. Das offizielle Opening gibt es am Wochenende 14. bis 16. Dezember.

Lech/Zürs: Die Wintersaison beginnt am Arlberg am 30. November. Eine große Eröffnungsparty ist nicht geplant. Während der gesamten Saison sind jedoch zahlreiche Events geplant – sind jedoch andere am 1. Januar ein Klangfeuerwerk.

Feldberg: Start auf dem höchsten Berg im Schwarzwald ist am 8. Dezember mit „Zäpfle on Snow“ (DJ-Battles, Kistenstapeln, Bob- und Flutlichtfahren). dpa



Ingo Behr hat den rechten Unterschenkel auf den großen Gymnastikball gelegt und schiebt das Bein dabei nach hinten. Diese Übung wird schwieriger, wenn auch das vordere, linke Bein auf einer instabilen Unterlage wie dem so genannten Bosuball steht.

Quelle

Verlag
Publikation
Ausgabe
Datum
Seite
"Deep-Link"-Referenznummer

: SÜDWEST PRESSE, Ulm
: SÜDWEST PRESSE - Schwäbische Donauzeitung, Ulm - Stadt
: Nr.238
: Samstag, den 13. Oktober 2012
: Nr.8
: '1179215'