

# Ab auf die Piste, aber bitte vorbereitet

Man mitten im Schneegestöber; oder auch wenn der Winter mal wieder nicht richtig anläuft, dann bieten nahezu alle Skigebiete heutzutage moderne Beschneiungsanlagen. Das führt dazu, dass Skifahren bzw. Snowboarden zum allgemeinen Volkssport geworden ist.

Genau hier steckt das Problem. Kaum jemand der den Wintersport im Winter „immer mal wieder“ betreibt ist von seinem eigentlichen Fitnesslevel dafür geeignet. Konsequenz daraus sind massenweise Verletzungen. Das dabei am häufigsten betroffene Gelenk ist das Kniegelenk. Kreuzbandrisse, Knorpelschäden und Meniskusrisse sind die häufigsten Schäden.

## Wie bereite ich mich also korrekt für den Winterurlaub vor?

Wenn Sie im Dezember in die Skisaison starten wollen, sollten Sie nicht erst im November Ihre Vorbereitung starten. Sehen Sie die Vorbereitung nicht als reine Notwendigkeit für den Wintersport. Sowohl Ihre Figur, als auch Ihre Gesundheit profitiert dauerhaft davon. Los geht es also bereits spätestens im Sommer.

## Die goldenen Grundlagen für ein verletzungsfreies Wintersportvergnügen

### 1. Krafttraining

Schwache Muskeln können Ihre Gelenke auch nur schwach stabilisieren. Die wichtigste Muskulatur ist hier die Oberschenkel vorder und Rückseite und auch die Wadenmuskulatur, da diese auch Einfluss auf das Knie hat. Wenn Sie nicht ins Fitnessstudio möchten, beschäftigen Sie sich mit Ausfallschritten, Kniebeugen, nach Möglichkeit einbeinig und Wadenheben. Das Ganze können Sie natürlich in Ihren Alltag integrieren, z.B. beim Zähneputzen. Intensiver und wirksamer ist das Ganze aber, wenn Sie sich wirklich Zeit für eine Trainingseinheit nehmen.

### 2. Propriozeptorisches Training

Diese Rezeptoren versorgen Ihr Gehirn mit den Informationen über die aktuelle detaillierte Gelenkstellung. Dieses kann nun Befehle zur Korrektur und Stabilisation liefern. Trainieren können Sie diese Funktion entweder auf speziellen Geräten, wie etwa Therapiekreiseln, Wackel- und Vibrationsbrettern oder auch ganz einfach auf einem instabilen Kissen Zuhause. Stellen Sie sich einbeinig auf die instabile Oberfläche und zeichnen Sie mit Ihrem anderen Fuß das Alphabet in der Luft nach. Danach noch ein paar Sprünge vom Boden auf die instabile Oberfläche mit anschließendem Stabilisieren und die haben bereits ein gutes Grundlagentraining

### 3. Beweglichkeitstraining

Eine gewisse Grundbeweglichkeit schützt vor Verletzungen wie z.B. Muskelfaserrissen, die durch unnötige Schutzreflexe hervorgerufen werden können. Wichtig ist vor allem Ihre Beinrückseite(Zehen mit gestrecktem Bein erfassen) und Ihre Adduktoren(Beine spreizen).

Diese 3 Grundlagen können Sie in einer Trainingseinheit von ca. 45 Minuten prima unterbringen. 2-3 mal die Woche durchgeführt kann Ihnen das unter Umständen einen Krankenhausaufenthalt ersparen. Natürlich wird Sie das nicht vor jeder Verletzung schützen können, aber Sie werden auch im Alltag von einer erhöhten Belastbarkeit profitieren.

Trainieren Sie bereits im Fitnessstudio sollten Sie Ihren Fokus speziell auf der propriozeptorische Training legen, denn genau das wird meist vernachlässigt, ist aber in der Prävention von Wintersportverletzungen sehr wichtig.