



EXPERTENTIPP

Fit in den Winter

Priv.-Doz. Dr. Peter Gföller
Facharzt für Unfallchirurgie
und Sporttraumatologie



Kaum fällt der erste Schnee, steigt die Vorfreude auf den ersten Skitag. Damit dieser aber nicht mit einem massiven Muskelkater oder im schlimmsten Fall im Krankenhaus endet, ist eine gute Vorbereitung des Körpers auf die anstehenden Belastungen wichtig.

Um sich für die kommende Saison in Form zu bringen, ist ein gezieltes Aufbaustraining entscheidend. Dieses sollte idealerweise aus mehreren Elementen bestehen:

Ein Krafttraining für die am meisten belastete Muskulatur beugt Verletzungen vor und ist zu Hause mit einfachen Übungen, wie Kniebeugen und Ausfallschritten, durchführbar. Neben einer Stärkung der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur sollte nicht auf die Gesäß- und Rumpfmuskulatur vergessen werden.

Durch ein Koordinationstraining kann das Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen verbessert und somit die Reaktionszeit in kritischen Momenten deutlich verkürzt werden.

Um auch lange Skitage durchgehend genießen zu können und die Erholungskapazität unseres Körpers zu verbessern, ist ein Ausdauertraining maßgeblich. Dazu eignet sich eine Vielzahl von Aktivitäten wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen.

Direkt vor dem Pistenvergnügen ist es wichtig, den Körper mit Aufwärmübungen auf Betriebstemperatur zu bringen, um ihn auf die kommende Belastung vorzubereiten.

Im Internet finden sich zahlreiche Anleitungen für das Training zu Hause, für eine strukturierte Vorbereitung ist die fachliche Beratung durch einen Physiotherapeuten oder eine Therapeutin zu empfehlen.



PRIVATKLINIK HOCHRUM
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.