

Alpinski und Krafttraining

Dr. med. Martin Weiß, Praxis für Chirotherapie mit Schwerpunkt Medizinische Kräftigungstherapie, Rosenheim

Welcher Skiläufer kennt diese Situation nicht: Kurz vor dem ersten Tag im Schnee werden die Bretter aus dem Keller geholt und noch schnell zum Skiservice gebracht. Aus den Tiefen des Kleiderschranks wird die richtige Sportbekleidung für das winterliche Vergnügen hervorgeholt. Das funktioniert allerdings nur bei der Skiausrüstung. Unser Körper ist da anspruchsvoller.

Schneefreie Zeit nutzen

Skilaufen wird wie alle saisonalen Sportarten oft in ungenügender körperlicher Verfassung betrieben. Die Muskulatur ist nicht ausreichend auf die sportartspezifischen Belastungen vorbereitet. Neben der passenden Ausrüstung benötigen Sie fürs Skilaufen hauptsächlich Kraft und Ausdauer. Es ist daher sinnvoll, die schneefreie Zeit für ein regelmäßiges gesundheitsorientiertes Krafttraining zu nutzen. Ein optimales Resultat erhalten Sie durch eine Kombination von Ausdauer- und Krafttraining. Die meisten Skiunfälle ereignen sich gegen Ende eines Skitages, wenn die Muskeln müde sind. Eine kräftige und damit ausdauernde Muskulatur schützt vor Verletzungen.

Auf welche Muskelgruppen kommt es beim alpinen Skilauf an?

Die Dynamik dieser Sportart erfordert eine kräftige und ausdauernde Hüft- und Kniestreckmuskulatur. Eine gut entwickelte Rückenmuskulatur, z. B. zur Aufrechterhaltung der aerodynamischen günstigen Abfahrtshocke, ist für den alpinen Skiläufer unabdingbar.

Die gesamte Rumpfmuskulatur kommt für die Ausgleichs- und Rumpfdrehbewegung beim Kurzsprung zum Einsatz. Bein-, Hüft- und Rückenmuskeln federn zum Schutz von Gelenken und Wirbelsäule die harten Stöße der Piste ab.

Für den Stockeinsatz und das Abfangen von Stürzen sind ein guter Faustschluss sowie eine kräftige Armstreckmuskulatur notwendig. Ein starker Schultergürtel schafft einen Gegenhalt für den Stockeinsatz und schützt das bei Stürzen gefährdete Schultergelenk. «Carving» setzt nicht nur einen kurzen, taillierten Ski voraus. Beim Gleiten auf den Kanten erzielen Sie so hohe Kurvengeschwindigkeiten, dass eine gut trainierte Beinmuskulatur geradezu Voraussetzung für diese Technik ist.

Eine Herausforderung in vielerlei Hinsicht

Skilaufen stellt in verschiedener Hinsicht eine große Herausforderung für den Sportler dar. Die Auseinandersetzung mit dem Gelände (Pistenverhältnisse), der Witterung und dem Sportgerät stellt immer wieder andere Anforderungen an den Körper. Die Freude am Sport wird maßgeblich von der körperlichen Verfassung bestimmt. Niemand möchte mit Muskelkater und Kreuzschmerzen oder gar mit einer Verletzung für einen Skitag bezahlen.

Wenn Sie sich für ein Übungsprogramm «Ski alpin» interessieren, so wenden Sie sich bitte an einen Instruktor.

KIESER
TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT