

Beitrag rbb PRAXIS vom 12.01.2011

Wintersport: Fit für Langlauf und Abfahrt

Wenn die Berge rufen, werden tausende von Berlinern und Brandenburgern schwach: Sie träumen von rasanten Abfahrten auf breiten Pisten. Was viele nicht bedenken: Der Wintersport ist eine extreme Belastung für Knochen, Sehnen und Gelenke. rbb PRAXIS empfiehlt Übungen, um Verletzungen vorzubeugen.

Häufige Verletzungen im alpinen Skisport sind Unterschenkel- oder Knieverletzungen. Im nordischen Skisport verletzen sich die Freizeitsportler vor allem im Bereich des Unterschenkels. Aber auch Handgelenksverletzungen sind typisch.

Wer einen Winterurlaub plant, sollte sich darauf am besten gründlich vorbereiten: Im Idealfall beginnt das Training schon acht bis zehn Wochen vor Urlaubsbeginn. Während die Experten beim Langlaufen verstärkt das Ausdauertraining empfehlen, sollte beim Ski Alpin die Kraftkomponente im Vordergrund stehen.

Gerade im Winter sollten Sportler das Aufwärmen nicht vergessen. Zuerst sollte deshalb der Körper bzw. die Muskulatur mit Laufen und Springen im Stand aufgewärmt werden. Danach werden die Muskeln mit leichten Dehnübungen gelockert. Die ersten zehn Minuten beim Langlaufen beginnen Sie am besten langsam, um den Kreislauf möglichst schonend auf Trab zu bringen.

Trotz der kalten Temperaturen dürfen Sie das Trinken nicht vergessen. Am besten eignet sich warmer Tee und zwar ohne Schuss. Langläufer wechseln die verschwitzte Kleidung am besten rasch danach, damit sie sich nicht verkühlen.

rbb PRAXIS hat sich Übungen vorführen lassen, die fürs Skifahren wichtige Fertigkeiten wie Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht sowie Körperspannung und Muskulatur trainieren. Beginnen sollte man damit besser heute als morgen. Und selbst wenn es nur zwei, drei Tage bis zum Winterurlaub sind, ist es besser, noch jetzt etwas für den Körper zu machen als ganz darauf zu verzichten. Gut vorbereitet lässt es sich dann umso entspannter abfahren. Und der nächste Skiurlaub kann kommen.

Autor: Benjamin Kaiser
Infotext: Constanze Löffler

Experte im Beitrag

Dr. rer. nat. Alexander Mücke

Sportwissenschaftler
Sport-Gesundheitspark
Forckenbeckstr. 21
14199 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 030 - 89 79 17 -0
[\[www.sport-gesundheitspark.de\]](http://www.sport-gesundheitspark.de)

Prof. Dr. med. Rupert Ketterl

Unfallchirurg und Orthopäde
Klinikum Traunstein
Cuno-Niggel-Straße 3
83278 Traunstein
[\[www.kliniken-suedostbayern.de\]](http://www.kliniken-suedostbayern.de)

Service-Adressen

Lang und Laufladen

Langlauf-Ausrüstung zum Ausleihen
Augsburger Straße 27
10789 Berlin-Schöneberg
Tel.: 030 - 21 91 22 10 oder 030 - 21 91 22 10
Fax: 030 - 21 91 22 11
E-Mail: augsburger@lang-und-lauf.de

Berliner Schneehasen e.V.

Thomas Mikolajski
Donnersmarckplatz 4
13465 Berlin
Tel. : 030 - 8962 2735 030 - 8962 2735
E-Mail: thomas.mikolajski@berliner-schneehasen.de
[\[www.berliner-schneehasen.de\]](http://www.berliner-schneehasen.de)

DSV nordic aktiv

Skiverband Berlin
Jesse-Owens-Allee 2
14053 Berlin
E-Mail: nordisch-aktiv@web.de [\[www.dsv-ausbildungszentrum.de\]](http://www.dsv-ausbildungszentrum.de)

Weitere Tipps im www

Sicher im Schnee

[\[www.adventure-magazin.de\]](http://www.adventure-magazin.de)

Checkliste

[\[www.sicher-im-schnee.de\]](http://www.sicher-im-schnee.de)