

Skigymnastik des Skiclubs Saarlouis-Roden e.V.

Unter dem Motto "Fit für den Winter" lädt der Skiclub Saarlouis-Roden zur wöchentlichen Skigymnastik ein. An jedem Mittwoch hat Übungsleiter Herbert Trinker von 20.15 Uhr bis 21.45 Uhr in der Steinrauschhalle so einiges vor. Egal ob Ausdauer-, Konditions- oder Krafttraining, Fitness- und Dehnübungen, Spiele und vieles mehr - es ist auf jeden Fall für jeden etwas dabei. Schließlich sollen ja alle begeisterten Ski- und Snowboardfans gesund, verletzungsfrei und mit viel Kondition über den Winter kommen.

Auch für Radfahrer, zum Ausgleich des Trainings auf der Straße in den Wintermonaten, ist unser Hallentraining mit Zirkeltraining, Stretching, Laufeinheiten und Krafttraining bestens geeignet. Herbert ist selbst begeisterter Mountainbiker. Eingeladen sind „Alle“, die Spaß am Sport haben, egal welchen Alters; man muss nur vorbeikommen und mitmachen. Bringt bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mit und los geht es.

Wir bieten neben der Skigymnastik Vieles mehr an, unter anderem Skikurse, Skitraining, Skitouren und Skiguideing im Rahmen unserer Ski-Fahrten.

Warum Skigymnastik vor dem Skifahren?

Ohne körperlich fit zu sein, darf man sich über Muskel- und Gelenkschmerzen durch Überlastung nicht wundern. Doch fehlende Kraft und Ausdauer sowie mangelnde Körperbeherrschung führen auch zu einem schlechten Fahrstil. Dadurch steigt das Sturzrisiko. (Martin Lindemann)

"Bei Freizeit-Skiläufern sind Stürze und Verletzungen oft auf mangelhafte körperliche Fitness zurückzuführen", sagt Professor Dr. Reinhard Hoffmann, ärztlicher Direktor der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik in Frankfurt. Bein- und Rumpfmuskeln sind zu schwach, die Körperkoordination ist mangelhaft.

Freizeit-Skifahrer tummeln sich bis zu sieben Stunden auf der Piste. Bei den Abfahrten werden die Beine ständig gebeugt und gestreckt, der Unterkörper schwingt von einer Seite zur anderen, man gerät in Schräglage, verlagert das Gewicht von einem Bein aufs andere, muss bremsen und wieder beschleunigen.

Um den Körper so stabilisieren und kontrollieren zu können, dass man nicht stürzt, sind starke Bein-, Bauch- und Rückenmuskeln erforderlich. Vor allem die Muskulatur der Oberschenkelvorderseite (Kniestrecker) leistet Schwerstarbeit, um die ständigen Dreh- sowie Auf- und Ab-Bewegungen zu ermöglichen. Bei der Abfahrt ist zudem die Muskulatur der Oberschenkelrückseite (Kniebeuger) aktiv. Strecker und Beuger wirken immer zusammen, wodurch das Kniegelenk wie durch starke Federn stabilisiert wird. Es reagiert träge auf Bewegungen, so dass Stöße besser abgefangen werden.

Um die Dämpfungseigenschaften des Kniegelenkes zu optimieren, müssen Strecker und Beuger nicht nur stark genug sein, sondern auch harmonisch zusammenarbeiten.

Neben einem Krafttraining sind Koordinations- und Gleichgewichtsübungen wichtig, die das Gefühl für den eigenen Körper verbessern und das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Gehirn sowie der Muskeln untereinander optimieren. "Muskeln, die gut zusammenarbeiten, brauchen weniger Energie und ermüden nicht so schnell", erläutern Forscher der Orthopädischen Universitätsklinik in Wien. Bei mangelhaftem muskulärem Zusammenspiel können bereits kleine Störungen im Bewegungsablauf zu Überlastungen von Gelenken und Wirbelsäule oder sogar zu Stürzen und Verletzungen führen.

Eine saubere Technik ist ohne kräftige Rumpfmuskulatur nicht möglich. Sind Bauch- und Rückenmuskeln gut trainiert, wird der Oberkörper zum Widerlager, was überhaupt erst kraftvolle Drehungen von Hüfte und Beinen ermöglicht. Ein labbriger Oberkörper stört das Gleichgewicht, die Bewegungen werden unsauber.

Bei der Carving-Technik, bei der man Kurven entlang oder auf der Kante der Skier fährt, gibt es keine ausgeprägte Drehbewegung der Beine wie bei der klassischen Skitechnik. Bei optimaler Carving-Position stehen Füße und Beine etwa hüftbreit nebeneinander, das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt, Sprung-, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt. Doch mangelnde Fitness beeinträchtigt die Technik. "85 Prozent der Skifahrer fahren einen falschen Carving-Schwung", sagen die Wiener Wissenschaftler. "Ihr Rumpf ist durch die mangelhaft trainierte Muskulatur instabil, der Oberkörper ist zu weit vor- oder zurückgebeugt. Da ein stabiles Zentrum fehlt, pendelt der Unterkörper unkontrolliert."

Dadurch wird besonders die untere Rückenmuskulatur überlastet. Sie verkrampft allmählich, was zu Schmerzen im unteren Rückenbereich führt.

"Wir raten allen Skisportlern, sich durch Skigymnastik intensiv auf den Skiurlaub vorzubereiten und damit das Verletzungsrisiko zu reduzieren", sagt Reinhard Hoffmann. 14 Tage Skigymnastik reichen allerdings nicht aus. Sechs Wochen Vorbereitung mit drei Trainingseinheiten pro Woche sind das Mindestmaß. Den besten Erfolg bringt jedoch ein ganzjähriges Fitnesstraining.

Der Skiclub Saarlouis-Roden e. V. lädt zu einem kostenlosen Vortrag ein. Thema: „Dehn- und Kräftigungsaspekte des Athletiktrainings“, gehalten von dem Sport-Physiotherapeuten Thomas Klein, am 03.01.2018 um 20.15 Uhr in der Steinrauschhalle.