

FREIZEIT AKTIV: WIE MAN SICH AUF DIE SKISAISON RICHTIG VORBEREITET

Der Winterspaß startet im Sommer

Die Biergärten sind voll, die Badeseen noch angenehm warm – Sommer-Endspurt in Bayern! Wer denkt da schon ans Skifahren? Andererseits, eine vielfach belegte Weisheit von Experten lautet: Gute Wintersportler werden im Sommer gemacht. Unter dem Motto „Schwitzen für den Winter“ hat der Deutsche Skiverband deshalb ein Sommertrainingsprogramm erstellt.

VON MARTIN BECKER

Die Frage stellt sich vor jedem Winter: Wann anfangen mit Skigymnastik? Überhaupt, was ist das eigentlich?

Der Begriff Skigymnastik klingt etwas angestaubt, und wenn man sieht, wie die Profis sich mit neuartigen Geräten auf die Saison vorbereiten, müsste es wohl eher heißen: skisportspezifisches Fitnesstraining nach modernsten Erkenntnissen. Die Antwort auf die Eingangsfrage, also nach dem richtigen Zeitpunkt, lautet: jetzt, sofort. Denn das Trainingsprogramm von „DSV aktiv“ ist in drei Phasen unterteilt, zieht sich – bei strikter Umsetzung – über drei bis vier Monate. Wer also zu Weihnachten pisten- oder loipenfit sein möchte, muss jetzt ins Sommertraining einsteigen.

„Spätestens nach den ersten Schwüngen und ersten Loipenkilometern im Winter 2013/14 werden die Qualen sich auszahlen“, verspricht der DSV-Experte Andreas König. „Wer gut trainiert ins Skivergnügen startet, hat mehr Spaß im Schnee und beugt Verletzungen vor.“

Das Schöne dabei: Eintöniges Kraft- und Ausdauertraining gehört der Vergangenheit an – die neuartigen Fitnessgeräte bringen Spaß ins Sommertraining für Wintersportler. Dazu zählen Slacklines, Schlingentrainer und „Wackelkandidaten“ wie Gymnastikbälle, Balkkissen und die Sport Disc (ein multifunktionales Trainingsgerät vom DSV-Partner MFT). Diese Geräte ermöglichen bei vergleichsweise geringem Aufwand eine hervorragende Schulung der skispezifischen Koordination.

Der DSV hat sein Sommertrainingsprogramm (das Profis wie Maria Höfl-Riesch übrigens schon seit Monaten umsetzen) in drei Phasen unterteilt.

■ Phase eins: Grundlagen-ausdauer und allgemeine Koordination. Mit Mountainbiken, Laufen, Nordic Walking und Nordic Blading werden die Ausdauer trainiert und die konditionelle Basis für die weiteren Trainingsphasen geschaffen. Allgemeine Koordinationsübungen verbessern



Übungen für zu Hause oder draußen: Seit-Unterarmstütz (oben), Rumpfraining mit dem Luftkissen (l.) oder Kräftigung des Oberkörpers mit Schlingen und Zugseil (r.).

FOTOS: DEUTSCHER SKIVERBAND

vor allem die im Skisport entscheidende Gleichgewichtsfähigkeit. Allein für Phase eins veranschlagt der DSV einen Zeitraum von acht Wochen.

■ Phase zwei: Kraft und sportartspezifische Koordination. Mit speziellen Übungen wird die Bein-, Rumpf- und

In drei Phasen zur optimalen Form für Piste und Loipe

Oberkörpermuskulatur gekräftigt und auf die Anforderungen des Skisports vorbereitet. Im koordinativen Bereich wird das Training durch Imitationsübungen ergänzt. Dauer dieser Phase: sechs bis acht Wochen.

■ Phase drei: Kraftausdauer und sportartspezifische Koordination. Auf Grundlage der in den ersten beiden Trainingsphasen entwickelten Ausdauer- und Kraftfähigkeiten wird in der letzten Trainingsphase die sportartspezifische Kraftausdauer entwickelt.

Summa summarum dauert das gesamte Programm also mindestens vier Monate. Wobei sich diese Empfehlung an den ambitionierten Freizeit-

sportler richtet – Gelegenheitskifahrer werden wohl etwas kürzertreten. Andererseits: Das Trainingsprogramm taugt nicht allein fürs Skifahren, sondern verbessert Fitness und Körpergefühl allgemein. So gesehen handelt es sich sogar für Nicht-Wintersportler um ein interessantes Trainingsprogramm.

In Phase eins gilt es, mit Ausdauertraining eine solide Basis zu schaffen und mit Koordinationsübungen das im Skisport wichtige Gleichgewicht zu schulen. „Entscheidend für die Effektivität des Ausdauertrainings ist die richtige Intensität“, erläutert König. „Gerade der unter Freizeitsportlern verbreitete Fehler einer zu hohen Belastung sollte vermieden werden.“ Optimal für Freizeitsportler seien drei Trainingseinheiten pro Woche, wobei stets ein bis zwei Tage Pause zwischen den Einheiten liegen sollten, damit der Körper ausreichend Zeit zur Regeneration hat. Die Dauer der Trainingseinheiten sollte je nach Leistungsstand und Sportart zwischen 45 Minuten und 1,5 Stunden betragen. Rad fahren, Laufen, Nordic Walking, Nordic Blading, lange Spaziergänge mit erhöhtem Tempo, Treppen-

steigen statt Fahrstuhl oder Rolltreppe, Berg- oder Mountainbiketouren: Das Spektrum, an der Kondition zu arbeiten, ist groß.

Neben der Kondition spielen die koordinativen Fähigkeiten beim Skisport eine entscheidende Rolle. Von besonderer Bedeutung für Skilangläufer und alpine Skifahrer ist ein gut ausgeprägter Gleichgewichtssinn. Deshalb sollten Skisportler von Anfang an bei jeder Trainingseinheit einige spezielle Balanceübungen in ihr Sommertraining einbauen. Hierfür eignet sich der Einsatz instabiler Unterlagen wie der MFT-Disc oder luftgefüllter Ballkissen. Fortgeschrittene können ihr Gleichgewicht hervorragend auf der Slackline trainieren, für Anfänger reicht zunächst eine weniger bewegliche Unterlage wie ein schmaler Balken oder ein auf dem Boden liegendes, dickes Seil. „Wichtig ist es in jedem Fall, die Koordinationsübungen immer in ausgeruhtem Zustand, also nach einem kurzen Aufwärm-, durchzuführen“, betont König.

Ist die Basis gelegt, zielt Phase zwei auf die Kraft und eine sportartspezifische Koordination. „Alpines Skifahren und Skilanglauf sind

komplexe Bewegungsabläufe, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen“, sagt König. „Neben der Beinmuskulatur spielt auch die Rumpfmuskulatur zur Stabilisation eine entscheidende Rolle und ebenso die oberen Extremitäten werden besonders beim Skilanglauf beansprucht.“

Große Muskelpakete können Koordination negativ beeinflussen

Dabei gilt: Kraftzuwachs ist erwünscht, Muskelpakete indes können die Koordination und damit die Technik negativ beeinflussen. „Es ist eine Gratwanderung, das richtige Verhältnis zwischen optimaler Muskelmasse bei maximaler Koordinationsfähigkeit zu finden“, erläutert König.

Auch ohne Ski und Schnee gibt es prima Übungen für die Koordination. Einen Slalom-Parcours auf Inlinern zu bewältigen schult die Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Umstellungsfähigkeit. Die Kopplungsfähigkeit ist gefragt, wenn mehrere Aufgaben gleichzeitig, am besten asynchron absolviert werden müssen. Das Ausbalancieren auf der MFT-Trimdisc oder

anderen instabilen Unterlagen in Verbindung mit der Abfahrtschöcke und dem einarmigen Fangen verschiedener Gegenstände ist nur eine von vielen abwechslungsreichen Übungen. „Je vielfältiger die Aufgaben, desto komplexer entwickeln sich die neuronalen Netze“, weiß König. Zu den Kraftübungen zählen zudem Klassiker wie Kniebeugen, Wechselsprünge, einbeiniges Hochdrücken, Crunches, Unterarmstütz, rückwärtige Trizepsdrücker an Stuhl oder Bank, senkrechte Liegestützen gegen die Wand und vieles mehr.

In Phase drei geht es neben der sportartspezifischen Koordination ums Zauberwort: Kraftausdauer. Brennende Oberschenkel auf der Piste, übersäuerte Muskeln in der Loipe? „Ziel muss es sein, diese Ermüdungserscheinungen durch eine systematische Vorbereitung zu minimieren und das Entstehen der Ermüdung soweit wie möglich hinauszuzögern“, erklärt König, was Kraftausdauer bedeutet. Letztlich gilt es, die Stoffwechselfvorgänge im Muskel den Belastungen entsprechend zu optimieren: Reizintensität und Reizumfang beeinflussen die Energiebereitstellung im Muskel. Im Training wird eine bessere Kraftausdauer dadurch erreicht, dass man pro Übung die Zahl der Wiederholungen erhöht, also zum Beispiel 40 bis 50 Kniebeugen oder Liegestütze macht. Je nach Sportart sind die Bedürfnisse unterschiedlich. Bei den alpinen Disziplinen sollte das Training der Kraftausdauer eher zu höheren Intensitäten und kürzerer Belastungsdauern tendieren. Trainiert werden vier bis sieben Sätze bei kürzerer Reizdauer mit 20 bis 50 Prozent der Maximalkraft. Für Langläufer und Biathleten geht es darum, Belastungen über einen langen Zeitraum standzuhalten. Die Kraftausdauer-Übungen sollten etwa mit fünf bis 20 Prozent der Maximalkraft ausgeführt werden. Ferner ist das Training durch große Wiederholungszahlen und eine lange Reizdauer charakterisiert.

Klar, nicht jeder startet bei den Olympischen Spielen 2014 in Sotschi. Aber vielleicht wollen Sie eine gute Figur machen, wenn Sie die Kandahar-Abfahrt in Garmisch hinunterschwingen oder in Ruhpolding mit ihren Langlaufskiern skaten? Das Sommertraining bringt mehr Genuss im Winter. Und es trägt, weil man auf der Piste oder in der Loipe nicht so schnell ermüdet, zur eigenen Sicherheit bei. Deshalb: anfangen damit. Jetzt!

Weitere Infos

Das sehr detaillierte Trainingsprogramm ist komplett zu finden bei www.ski-online.de (in der Navigationsleiste links geht es unter „Tipps & Infos“ zum Sommertraining für Wintersportler).

DIE AKTUELLE MEDIZIN

Richtig helfen im Herznotfall

Eben noch schien es dem älteren Herrn gut zu gehen. Auf dem Weg im Park schritt er flott voran. Doch plötzlich greift er sich an die Brust, bricht zusammen und bleibt reglos liegen. Ein Jogger eilt herbei, wählt sofort den Notruf. Dann zögert er, weiß nicht, ob er sich eine Herzmassage zutrauen soll. Sein Erste-Hilfe-Kurs liegt lange zurück und er hat Angst, etwas falsch zu machen. „Dabei kann jeder mit einer Herzdruckmassage Leben retten“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der Krankenkasse Barmer-GEK.

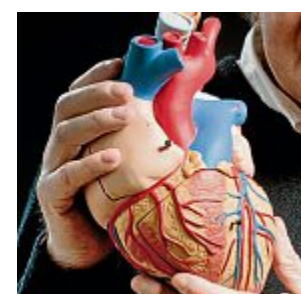


Profis trainieren den Notfall mit einer Puppe. DPA

Chancen steigen

Denn bis der Notarzt eintrifft, vergeht Zeit. Der Statistiker zufolge sinkt die Überlebenschance bei einem Herzstillstand mit jeder Minute, die ungenutzt verstreicht, um etwa zehn Prozent. Umgekehrt steigen die Chancen, dass Betroffene ohne schwere Folgeschäden überleben, bei schneller Hilfe um 30 bis 60 Prozent.

Zuerst sollte der Helfer prüfen, ob ein Kreislaufstillstand vorliegt. Dazu spricht man den Bewusstlosen laut an und schüttelt ihn kräftig an den Schultern. Reagiert er nicht, dreht man ihn auf den Rücken, zieht ihn auf eine möglichst harte Unterlage. Sind keine Atembewegungen und -geräusche zu erkennen, sollte man eine Herzmassage beginnen.



Im Herznotfall ist frühe Hilfe lebensrettend. DPA

100 Mal pro Minute

Dazu kniet man sich auf Brusthöhe dicht neben den Bewusstlosen. Dann drückt man einen Handballen auf die Mitte des Brustbeins, den anderen legt man auf die erste Hand. Nun die Ellenbogen durchdrücken und sich aufrichten, sodass sich die Schultern senkrecht über den Händen befinden – so lässt sich die Kraft am besten übertragen. Dann das Brustbein mindestens 100-mal pro Minute etwa fünf bis sechs Zentimeter nach unten drücken. Drücken und Loslassen sollten im gleichen Tempo erfolgen. Ein idealer Taktgeber ist der Refrain des Liedes „Staying Alive“ von den Bee Gees. Die Herzdruckmassage erhält einen Minimalkreislauf des Blutes aufrecht. „Die Herzmuskeln leiden schon in den ersten Minuten nach dem Herzstillstand unter Sauerstoffmangel, der durch den Stillstand des Kreislaufs entsteht“, sagt Marschall. „Deshalb ist die Herzdruckmassage am Anfang auch wichtiger als die Beatmung.“

Diese Geräte helfen beim Aufbaustraining

Es müssen nicht Fitness-Studio oder Sporthalle sein – auch zu Hause lassen sich mit wenig Aufwand neue Trainingsmöglichkeiten gestalten. Zum Beispiel mit Schlingen, die über zwei dynamische Zugseile an der Decke oder am Treppengeländer befestigt werden. Neben der Muskulatur des Oberkörpers und der Extremitäten wird beim Training an Schlingen vor allem die im Skisport so wichtige Rumpfmuskulatur gekräftigt. Zudem werden besonders die gelenkstabilisierenden, tieferliegenden Muskelschichten angesprochen. Denn während beim Krafttraining an Maschinen vorwiegend die oberflächliche Muskulatur trainiert wird, reagieren die tieferliegenden Muskelschichten sehr viel intensiver auf die instabile Lagerung beim Schlingentraining. Durch den Einsatz ganzer

Muskelketten wird außerdem das Zusammenspiel mehrerer Muskeln und Muskelgruppen untereinander verbessert. Die Schwierigkeit der Übungen kann durch das Verstellen der Schlaufenhöhe, durch Ändern der Körperposition in Relation zum Aufhängepunkt der Seile und durch den Einsatz zusätzlicher instabiler Unterlagen variiert werden. So bietet das Schlingen-Training ein nahezu unerschöpfliches Übungs-Repertoire für alle Leistungsstufen.

Ähnlich wie beim Schlingentraining sorgt die instabile Unterstützungsfläche bei Übungen mit Gymnastikbällen oder Balkkissen dafür, dass vor allem auf die tieferliegenden, gelenkstabilisierenden Muskelschichten ein wesentlich intensiverer Reiz ausgeübt wird als bei vergleichbaren Übungen



Abfahrtschöcke beim Training mit der MFT Sport Disc.

auf stabilen Unterlagen. Luftgefüllte Geräte eignen sich hervorragend für eine effektive Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers. Die Rumpfmuskulatur kann dabei sehr gut mit Übungen in liegender oder sitzender Position trainiert werden. Übungen im Liege- oder Unterarmstütz dienen der Ganzkörperkräftigung und trainieren neben der Rumpf- auch die Hüft- und Schultergürtel- sowie die Arm- und Beinmuskulatur. Übungen im Stehen fördern das Gleichgewicht. Da sich die Standfläche beim Stehen auf dem Luftpolster ständig verändert, müssen Sprung-, Knie- und Hüftgelenke permanent durch kleine Ausgleichsbewegungen für einen sicheren Stand sorgen. Das trainiert die Fähigkeit, die Beschaffenheit des Untergrundes wahrzunehmen und entsprechend zu rea-

gieren – eine Fähigkeit, die Skifahrern nicht nur bei wechselnden Schneeverhältnissen zugute kommt. Der Deutsche Skiverband nutzt vor allem Fitnessgeräte von MFT – dessen „Sport Disc“ inklusive DVD mit Trainingsanleitung kostet 199 Euro. Schlingen-Sets für Fortgeschrittene gibt's von Transatlantic Fitness, zum Beispiel den TRX Suspension Trainer Home (239,90 Euro). Neue Fitnessgeräte der Firma Kettler trainieren ebenfalls Koordination und tief liegende Muskelgruppen, zum Beispiel der Balance Step (129,95 Euro) oder das Balance Board (24,95 Euro).

Weitere Infos

www.mft-company.com
www.transatlanticfitness.com
www.kettler.net