



## Skisaison: die Knie schonen

Von Claude-Yves REYMOND

**60 Prozent der Skiunfälle gehen auf das Konto von Gelegenheits- oder schlecht vorbereiteten Fahrern. Das heisst, dass man körperlich einigermaßen fit sein sollte, bevor man sich auf die Pisten wagt. Knie, Knöchel und Rücken werden Ihnen ein vorbereitendes Training danken.**

Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung, also rund 2 Millionen Menschen, fahren im Winter Ski oder Snowboard. Vergangenes Jahr zählte die Suva rund 66'000 Personen, die sich auf Skipisten in der Schweiz oder im Ausland verletzt hatten. Welches ist die beste Prävention dagegen? Kraft und muskuläre Ausdauer!

«Sogar wenn man dreimal wöchentlich trainiert, dauert es rund sechs Wochen, bis sich eine Verbesserung der muskulären Ausdauer feststellen lässt», erklärt Arnaud Ponchelet, Fitnessinstruktor im Blue Fit in Yverdon-les-Bains. «Aber es lohnt sich, vor allem, wenn man schwerpunktmässig Übungen macht, die die Beuger stärken, die drei Muskeln, die entlang des hinteren Oberschenkels verlaufen: Der Schenkelbeuger, der Halbsehnen- und der halbmembranöse Muskel sorgen zusammen dafür, dass wir das Knie beugen und das Bein vom Hüftgelenk aus zu strecken können.»

Ein gezieltes Training der Beinmuskulatur hilft, Kreuzbandrisse, Verstauchungen und Brüche zu verhindern. Es besteht zu einem Drittel aus Übungen für die muskuläre Ausdauer. Auch Aufwärmübungen, die vor der ersten Abfahrt gemacht werden sollten, werden vermittelt.

### Auf den Körper hören

Viele Unfälle ereignen sich gegen 11 Uhr. Zu dieser Zeit befinden sich laut Experten wohl die meisten Menschen auf den Pisten und die ersten Anzeichen von Müdigkeit stellen sich ein, so kurz vor dem Mittagessen. Hören Sie auf diese Signale und machen Sie eine Pause!

Auch Hunger – oder anders gesagt Unterzuckerung – kann die Konzentration vermindern und so zu Unfällen führen. Offenbar überschätzen zudem viele Skifahrer ihre Kräfte, was gegen 15 Uhr eine weitere Häufung von Unfällen zur Folge hat.

Für Langläufer empfiehlt es sich, vor allem die Ausdauer und die Beinmuskulatur zu trainieren, beispiels-



Aufwärmen mit Stretching



Aufwärmen mit Gleichgewichtsübungen

Fotos: CYR



weise auf einem Langlauf-Ergometer, einem Cross- oder Rudergerät.

Befolgen Sie dabei unbedingt die Anweisungen des Fitness- oder Gymnastikinstruktors oder der Physiotherapeutin. Sie zeigen Ihnen die für Sie und Ihre bevorzugte Sportart geeignetsten Übungen und wie sie korrekt ausgeführt werden. Als Vorbereitung auf den Winter gibt es also nichts Besseres als ein herbstliches Training. Ab Beginn der Wintersaison bieten Skiclubs, Skischulen und Fitnesszentren spezielle Trainings an, die die übrige Vorbereitung ergänzen.

### Die Knie der Frauen

Frauen haben aufgrund ihres Stoffwechsels und der weniger ausgeprägten Muskulatur empfindlichere Knie als Männer. Der relativ häufige Eisenmangel, hohe Absätze und schon leichtes Übergewicht strapazieren die Kniegelenke.

Was tun? Stets in Bewegung bleiben, das heisst spazieren oder wandern, schwimmen oder gemäss den Anweisungen eines Fitnessinstruktors im Studio trainieren. Und schon bei den ersten Anzeichen von Schmerzen einen Arzt konsultieren.

Glute Ham Raise



Beginn



Übung



Ende