

Abfahrtshocke auch zu Hause einnehmen - Vorbereitung auf den Skiurlaub beugt Verletzungen vor

Datum: 08.12.2011 17:31

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Praxis Dr. med. Schneiderhan und Kollegen



Armstrecker Plate

München im Dezember 2011. Mit der Seilbahn den Berg hoch, auf den Brettern wieder hinunter und abends Après-Ski. Für viele Menschen gilt der Skiurlaub als Höhepunkt des Jahres. Durch immer besser präparierte Pisten und rasante Materialentwicklung, wie bei der Carving-Technologie, herrscht auf Abfahrten oft ein hohes Tempo. Hier wirken enorme Belastungen auf den Körper. Daher stellen trainierte Muskeln besonders für ungeübte Fahrer, die nach mehreren Jahren Pause wieder Ski fahren, eine wichtige physische Grundlage dar. Damit Verletzungen oder Muskelkater die schöne Zeit nicht trüben, rät Dr. med. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde in München und Präsident der Deutschen

Wirbelsäulenliga: „Mit einfachen Übungen können Skifahrer bereits im Vorfeld ihre Beweglichkeit und Koordination verbessern sowie gezielt Muskulatur aufbauen. In den Wochen vor Urlaubsantritt empfiehlt es sich, regelmäßig zu trainieren.“

Fit für die Piste

Physiotherapeut M. Sc. Phys. (Univ.) Markus D. Gunsch, Leiter des Wirbelsäulenzentrums München, schlägt acht Übungen vor, mit denen sich Skifahrer optimal auf ihren Urlaub vorbereiten. Sie trainieren alle Muskelgruppen, die dieser Sport besonders beansprucht. Sieben der acht Übungen lassen sich neben traditioneller Ausführung auf dem Boden oder einer Gymnastikmatte auch auf einer Ganzkörper-Vibrations-Platte, wie beispielsweise der Plate One, durchführen. „Während bei konventionellem Training nur etwa 40 Prozent aller Muskeln beansprucht werden, aktiviert eine Plate circa 97 Prozent. So stärkt sie auch die schwer zu erreichenden Tiefenmuskeln, zum Beispiel im Rücken, wirkungsvoll“, erklärt Markus Gunsch. Die gleichzeitige Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination stellt darüber hinaus eine wichtige Voraussetzung dar, um dynamisch und verletzungsfrei Ski fahren zu können.

Übung 1 - Wedelhüpfen:

Als Aufwärmübung Skistock oder Besen auf den Boden legen. Dann mit geschlossenen Beinen für 20 - 30 Sekunden abwechselnd zur rechten und linken Seite springen. 2 bis 3 Mal wiederholen.

Übung 2 - Abfahrtshocke:

Zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur und Stabilisation des Rumpfes eignet sich diese Übung.

Abfahrtshocke einnehmen. Füße flach auf den Boden oder die Plate stellen und mit

geradem Rücken den Oberkörper nach vorne beugen. Knie leicht über die Fußspitzen und die Arme nach vorne mit leicht gebeugten Ellbogen am Körper halten. 20 – 40 Sekunden in dieser Position verharren und 2 bis 3 Mal durchführen. Dazwischen jeweils 1 bis 2 Minuten pausieren. Steigerung: Gewicht abwechselnd von rechts nach links verlagern.

Übung 3 – Ausfallschritt:□

Der Ausfallschritt fördert die Koordination, stabilisiert Knie und Sprunggelenk.

Ausfallschritt nach vorne machen. Rücken dabei gerade halten und darauf achten, dass das vordere Knie im 90-Grad-Winkel und hinter der Fußspitze steht. Hinteres Knie bis knapp über den Boden senken, dann Bein wieder strecken. Der Oberkörper bleibt gerade. Pro Seite jeweils 10 Wiederholungen. 2 bis 3 Sätze, dazwischen pausieren.

Übung 4 – Beinbeuger:

Der Beinbeuger unterstützt die Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Gesäßes sowie die Stabilisation des Knies.

Mit dem Rücken auf den Boden oder die Plate legen. Füße schulterbreit aufstellen, Kniewinkel von 90 Grad. Gesäß abheben und Fersen Richtung Oberkörper ziehen. Arme seitlich ablegen, auf einen geraden Rücken achten. Position für etwa 20 Sekunden halten, dann eine kurze Pause einlegen. 2 bis 3 Mal durchführen.

Übung 5 – Armstrecker:

Der Armstrecker kräftigt Schultergürtel und Oberarmstrecker und stabilisiert den Rumpf. Rücklings an die Plate oder einen Stuhl stellen, in die Hocke gehen und mit den Händen schulterbreit darauf abstützen. Position halten oder für Geübte: Körper mit der Kraft der Arme dynamisch auf und ab bewegen. Rücken stets gerade halten. 20 Sekunden halten oder 12 bis 15 Wiederholungen, dann etwa 1 bis 2 Minuten pausieren. 2 bis 3 Sätze.

Übung 6 – unterer Bauch:

Nachfolgende Übung kräftigt die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur.

Auf den Bauch legen und die Unterarme auf den Boden stellen oder die Kanten der Plate umfassen. Körper abheben, nur die Zehen und Arme berühren den Boden, dabei den Rücken gerade halten. Bauch anspannen, Schultern nach hinten ziehen und ca. 20 Sekunden halten. Als Steigerung die Füße im Wechsel leicht vom Boden abheben. 2 bis 3 Mal durchführen, dazwischen Pausen einlegen.

Übung 7 – Achterkreisel:

Der Achterkreisel fördert das Gleichgewicht und mobilisiert Rumpf- und Beinmuskulatur.

Ein Bein vom Boden abheben und damit horizontal eine Acht malen. Dabei ruht das Gewicht auf dem Standbein. Übung circa 20 Sekunden durchführen mit 5 Wiederholungen pro Seite.

Übung 8 – Waden heben:

Diese Übung kräftigt Waden, hintere Oberschenkelmuskulatur und Rumpf und stabilisiert das Knie.

Gerade hinstellen, Füße hüftbreit auseinander und mit fast gestreckten Knien auf den Zehen stehend. An der Plate oder einem Stuhl festhalten. Bauch anspannen und Rücken gerade halten. Übung für 15 bis 20 Sekunden halten oder für Fortgeschrittene Fersen 12 bis 15 Mal im Wechsel auf und ab bewegen. Jeweils 3 Sätze.

Wer diese Übungen als Vorbereitung auf den Urlaub über einige Wochen regelmäßig ausführt, stellt seinen Körper optimal auf die Belastungen des Skilaufens ein und beugt damit Verletzungen vor.

Weitere Informationen unter www.orthopaede.com und www.wsz-muc.de.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Praxis Dr. med. Schneiderhan und Kollegen
Dr. med. Reinhard Schneiderhan, Dorothea Cerpnyak
Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
Tel: 089 / 61 45 10 0
Fax: 089 / 61 45 10 12
E-Mail: cerpnjak@orthopaede.com
Internet: www.orthopaede.com

Die Praxisklinik Dr. Schneiderhan und Kollegen hat sich auf die Behandlung von Wirbelsäulen-Erkrankungen spezialisiert. Im Mittelpunkt steht ein interdisziplinäres Diagnose- und Therapiekonzept, welches durch Fachärzte aus Orthopädie, Neurochirurgie, Neurologie, Radiologie und Anästhesie umgesetzt wird. Rückenbeschwerden behandeln die Experten mit modernsten Methoden wie minimalinvasiven Verfahren. Mit über 12.000 Wirbelsäulenkatheter-, 10.000 Bandscheibenlaser- und 15.000 Hitzesondentherapien gehören sie zu den erfahrensten Spezialisten Deutschlands. Sofern eine stationäre Behandlung medizinisch begründet ist, bietet die Praxisklinik die Verfahren auch für Kassenpatienten auf Krankenschein an. Im Osteoporose-Zentrum konzentriert sich das Team auf das gesamte Spektrum von Vorsorgeuntersuchung über Diagnostik bis hin zu medikamentöser, physiotherapeutischer und operativer Therapie. In der neuen Radiologischen Abteilung verfügt die Praxisklinik über High-Tech-Geräte, die eine Diagnostik nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ermöglichen.

Dr. med. Reinhard Schneiderhan, Leiter der Praxisklinik, ist Wirbelsäulenspezialist und Orthopäde. 2000 wurde er von der deutschen Wirbelsäulenliga e.V. zum Präsidenten ernannt. Neben der Mitgliedschaft in vielen internationalen Fachgesellschaften führt er die Bezeichnung Algesiologe (Schmerztherapeut) mit Anerkennung der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e. V.