



MIT HERZ UND VERSTAND. IM PINZGAU.

SICHER IN DEN
SKIWINTER.

>> MIT DEM TAUERNKLINIKUM



7 TIPPS FÜR EINEN SPORTLICHEN SKIWINTER.

- 1 » Vorbereitungstraining
- 2 » Pistenauswahl & Geschwindigkeit anpassen
- 3 » Rücksicht nehmen
- 4 » Fahre immer auf Sicht
- 5 » Keine Macht den Drogen
- 6 » Leiste Erste Hilfe
- 7 » Lass Verletzungen behandeln





SICHER IN DEN SKIWINTER MIT DEM TAUERNKLINIKUM



Abteilung für Orthopädie und Traumatologie
mit physikalischer Therapie im Tauernklinikum

Als **Spezialisten für die Versorgung von Verletzten** und die Behandlung von Abnützungsscheinungen wissen wir genau, wie man Körper und Geist für die Piste vorbereitet – für Freude bei allen Wintersportaktivitäten sowie zur präventiven Reduktion des Verletzungsrisikos.



TAUERN
KLINIKUM



VORBEREITUNGS- TRAINING.

» Das beugt Verletzungen vor,
bringt den Körper in Schwung
und macht außerdem Spaß





SICHER IN DEN SKIWINTER MIT DEM TAUERNKLINIKUM

ES FUNKTIONIERT EIN SPORTLICHES TRAINING ...

- im Fitnessstudio, in der Natur oder zu Hause.
- welches nicht nur Muskeln aufbaut, sondern auch die Muskelansätze, die Sehnen und die Gelenke trainiert.
- das die Leistungsfähigkeit steigert und das Verletzungsrisiko reduziert.

Die Übungen beginnt man mit dem eigenen Körpergewicht. Je nach Fitnesslevel kann man sie dann mit zusätzlichen Geräten erschweren und auf unebenem Untergrund verlegen.

ÜBUNG 1: KNIEBEUGE



Eine altbekannte und sehr effektive Übung für die Beine und den Po ist die **Kniebeuge**. Dabei wird auch der Rumpf trainiert, denn er muss Haltearbeit leisten. Durch den Aufbau der Beinmuskulatur wird das Kniegelenk stabilisiert.



AUSFÜHRUNG

- Die **Beine hüftbreit** auseinander stellen.
- Die Füße $20^\circ - 30^\circ$ nach außen drehen.
- Die Bauchmuskulatur anspannen, die Brust ein wenig nach vorne schieben.
- **Kontrolliert die Beine beugen** (nicht mit den Knien seitlich oder nach innen ausweichen).
- Rücken bleibt stabilisiert, Po nach hinten schieben.
- Knie zeigen in Richtung Zehen.
- Beim **Beugen einatmen**, beim **Strecken ausatmen**.
- Je tiefer ihr die Kniebeugen macht, desto intensiver.

ÜBUNG 2: AUSFALLSCHRITT



Die Kniebeuge ist noch lange nicht genug für Beine und Po! Der **Ausfallschritt** setzt noch einen drauf und trainiert den vorderen Oberschenkel, den Gesäßmuskel und die Schenkelbeuger.

AUSFÜHRUNG

- Einen **Schritt nach vorne** machen und das Gewicht auf der vorderen Ferse halten.
- Sowohl das **vordere als auch das hintere Bein im 90° Winkel beugen.**
- Kniescheibe des vorderen Beins hinter den Zehenspitzen halten (nicht zu weit nach vorne schieben).
- Bauch bewusst anspannen.
- Rücken gerade halten.
- Gleichmäßig atmen.
- Ohne oder mit zusätzlichem Gewicht.



ÜBUNG 3: UNTERARMSTÜTZ



Bei dem **Unterarmstütz** ist der ganze Körper im Einsatz. Vor allem der Rumpf wird bei dieser Übung beansprucht, da er am meisten Stabilisationsarbeit leistet.



AUSFÜHRUNG

- Von den Haarwurzeln bis in die Zehenspitzen ist der gesamte Körper angespannt.
- Die Ausgangsposition ist die **Bauchlage**.
- Auf die **Unterarme stützen** und **Ellenbogen senkrecht unterhalb der Schulter platzieren**.
- **Becken vom Boden heben**
(Achtung: nicht zu hoch).
- Wirbelsäule, Rücken, Becken und Beine sollen eine Linie bilden.
- Position möglichst lange halten.

ÜBUNG 4: LIEGESTÜTZ



Liegestütz - die wohl beste Übung der Welt. Neben der großen Brustmuskulatur werden vor allem Rumpf und Po mittrainiert. Übung nicht zu schnell ausführen.

AUSFÜHRUNG

- Für den Einstieg kann man die Liegestütz auch auf den Knien durchführen.
- Die Ausgangsposition ist die **Bauchlage**.
- Die **Hände sind schulterbreit**.
- **Po anspannen und Rücken gestreckt halten.**
- Wirbelsäule, Rücken, Becken und Beine sollen eine Linie bilden.
- **Po nicht zu hoch, Hüfte nicht zu tief bringen.**
- Der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Die Beine sind angespannt.



SICHER IN DEN SKIWINTER MIT DEM TAUERNKLINIKUM





2

TIPP

PISTENAUSWAHL UND GESCHWINDIGKEIT ANPASSEN.

» Überschätze Dich nicht



3.
TIPP

TAUERN
KLINIKUM



**NIMM IMMER
RÜCKSICHT AUF DICH
UND DIE ANDEREN.**

» Du bist selten alleine auf der Piste



SICHER IN DEN SKIWINTER MIT DEM TAUERNKLINIKUM



SICHER IN DEN SKIWINTER MIT DEM TAUERNKLINIKUM





TAUERN
KLINIKUM



**FAHRE IMMER AUF
SICHT FÜR ALLE.**

» Sehen und Gesehen werden



5TIPP

TAUERN
KLINIKUM



KEINE MACHT DEN DROGEN.

» Null Promille auf der Piste



SICHER IN DEN SKIWINTER MIT DEM TAUERNKLINIKUM



SICHER IN DEN SKIWINTER MIT DEM TAUERNKLINIKUM





KOMMT ES AUF DER PISTE ZU EINEM UNFALL - LEISTE ERSTE HILFE.

- » Alpin-Notruf 140
- » Rettung & Notarzt 144



7
TIPP

TAUERN
KLINIKUM



LASS VERLETZUNGEN BEHANDELN.

» ÄRZTLICHER NOTDIENST

Tauernklinikum Zell am See **t +43 6542 777**

Tauernklinikum Mittersill **t +43 6562 45 36**



SICHER IN DEN SKIWINTER MIT DEM TAUERNKLINIKUM



SICHER IN DEN SKIWINTER MIT DEM TAUERNKLINIKUM



Angaben ohne Gewähr. Für Druckfehler & Irrtümer wird keine Haftung übernommen. Foto: © by rené r. wenzel, © Nikolaus Faistauer Photography, MSW, © Zell am See-Kaprun Tourismus – <http://zellamsee-kaprun.com>, Gletscherbahnen Kaprun AG, Schmittenhöhebahn AG / Lienbacher. Ausgabe: 12/2010.



**SICHER IN DEN
SKIWINTER
MIT DEM TAUERNKLINIKUM.**

» tauernklinikum.at



tauernklinikum.at



MIT HERZ UND VERSTAND. IM PINZGAU.

Tauernkliniken GmbH

📍 **Zell am See**

Paracelsusstraße 8, 5700 Zell am See
t +43 6542 777

📍 **Mittersill**

Felberstraße 1, 5730 Mittersill
t +43 6562 45 36