

MEHR GESUNDHEIT. IM PINZGAU.

**SICHER DURCH
DEN SKIWINTER.**

>> MIT DEN BETRIEBEN DER
GESUNDHEIT INNERGEBIRG







Prof. Dr. med. Jochen Franke

Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Traumatologie
und Primar der Abteilung Orthopädie und Traumatologie
am Tauernklinikum



7 TIPPS. SICHER DURCH DEN SKIWINTER.

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

1 TIPP

TAUERN
THERAPIE



tauerntherapie.at

VORBEREITUNGS- TRAINING.

>> Beugt Verletzungen vor,
bringt den Körper in Schwung
und macht außerdem Spaß



EIN SPORTLICHES TRAINING ...

- ... funktioniert im Fitnessstudio, in der Natur oder zu Hause.
- ... dient dem Aufbau von Muskeln, Sehnen und Gelenken.
- ... steigert die Leistungsfähigkeit.
- ... reduziert das Verletzungsrisiko.

Die Übungen werden ohne zusätzliche Hilfsmittel, nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Je nach Fitnesslevel kann man diese mit zusätzlichem Gewicht erschweren, oder auf unebenen Grund 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 dieser 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 den 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.





PISTENAUSWAHL UND GESCHWINDIGKEIT ANPASSEN.

>> Überschätze Dich nicht

3 TIPP

GL GESUNDHEIT
GF INNERGEBIRG

NIMM IMMER RÜCKSICHT AUF DICH UND DIE ANDEREN.

- » Du bist selten alleine auf der Piste
- » Halte Abstand







FAHRE IMMER AUF SICHT FÜR ALLE.

» Sehen und Gesehen werden

5 TIPP

GL GESUNDHEIT
GF INNERGEBIRG

WENIGER IST MEHR.

- >> Null Promille
- >> 100% Aufmerksamkeit





TAUERNKLINIKEN



Zell am See

Paracelsusstraße 8, 5700 Zell am See
t +43 (0)5 0272-0



Mittersill

Felberstraße 1, 5730 Mittersill
t +43 (0)5 0272-1



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

>> Alpin-Notruf 140

>> Rettung & Notarzt 144

7 TIPP

GL GESUNDHEIT
GF INNERGEBIRG

APRÈS-SKI NEU.

- » Entspannung pur
- » Energie tanken für die nächsten Schwünge





tauerntherapie.at

VORBEUGEN UND NACHSORGEN.

Ausgabe: 11/2020. Alle Angaben ohne Gewähr. Für Druckfehler & Irrtümer wird keine Haftung übernommen. Foto: © by rené r. wenzel.

© Zell am See - Saalbach - Tignes - St. Gervais, Gletscherbahnen Kaprun AG, © 2020 K. SEIFERT, ideenwerk werbeagentur gmbh, Rohrbacher20.

gesundheit-innergebirg.at

MEHR GESUNDHEIT. IM PINZGAU.

MEHR GESUNDHEIT. IM PINZGAU.

GESUNDHEIT INNERGEBIRG GmbH

Paracelsusstraße 8
5700 Zell am See