

News Dezember 2010

Gesund Ski fahren

Skifahren ist ein absoluter Klassiker unter den vielen Möglichkeiten beim Wintersport. Kein Wunder, Skifahren macht nicht nur Spaß und befreit vom Alltagsstress, sondern es tut auch der Gesundheit gut, insofern man sich an wichtige Grundlagen hält. Skifahren kann zu einem wahren Erlebnis für den Körper und die Sinne werden. Wichtig ist, damit dieser Sport die Gesundheit auch wirklich fördert und nicht etwa gefährdet, eine Kombination aus richtiger Vorbereitung und passender Ausrüstung. Dann steht dem Spaß am Skifahren nichts mehr im Wege, solange genügend Schnee liegt.

--> **Gesund dank Ski fahren**

Wer es richtig angeht, der kann beim Skifahren etwas für seine Gesundheit tun. Beim Skifahren kann man den Fettstoffwechsel ankurbeln, Koordination und Kondition trainieren und dabei noch das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung bringen. Allerdings unterschätzen gerade Anfänger beim Skifahren, dass es sich beim Skifahren um eine durchaus anstrengende Sportart handelt. Um das Risiko von Verletzungen wie einem Kreuzbandriss oder einem Knochenbruch so gering wie möglich zu halten, ist nicht nur eine Schutz-ausrüstung wie etwa ein Helm wichtig, sondern vor allem auch die Vorbereitung für Sehnen und Bänder.

--> **Skigymnastik: Wichtige Vorbereitung**

Skigymnastik ist längst kein alter Hut mehr, sondern eine wichtige Grundlage vor dem Skiurlaub. Experten empfehlen schon etwa drei Monate vor dem Skifahren mit Übungen der Skigymnastik zu beginnen. Doch nicht nur vor dem Skifahren kann sich Skigymnastik positiv auf die Gesundheit auswirken, auch am Ende eines jeden Skitages. Gerade bei Abfahrten werden die Beine nur einseitig belastet, was oft schon am ersten Tag zu einer Überanstrengung führen kann. Dehnen oder leichtes Joggen können Muskelkater verhindern sowie Beine und Gelenke ideal für das nächste Mal Skifahren vorbereiten. Nach dem Skifahren bestens geeignet ist auch, schwimmen zu gehen. Dies dient zur Lockerung der Muskulatur. Auch ein Gang in die Sauna wirkt sich positiv aus. In manchen Skigebieten können Skifahrer in Skischulen sogenannte Wellness-Coachs buchen, die den Skifahrer stundenweise begleiten. Sie kontrollieren den Kalorienverbrauch, den Puls und die Fettverbrennung und können Tipps für den individuell geeigneten Fahrstil geben.

--> **Gut gewappnet gegen mögliche Gefahren**

Ärzte und Experten weisen darauf hin, dass sich die meisten Skiunfälle beim Skifahren am dritten Tag vom Skiurlaub ereignen. Denn gerade wer zuvor seine Muskulatur nicht durch Skigymnastik gelockert hat, weist durchschnittlich etwa ab dem dritten Tag Ermüdungserscheinungen in der gesamten Muskulatur auf. Die häufigsten Verletzungen ziehen sich Skifahrer übrigens an den Knien, den Gelenken, der Schulter und dem Kopf zu. Auch Muskelüberdehnungen, ein Bänderriss, Schnitt- und Schürfwunden sind häufig. Neben der körperlichen Verfassung spielt auch die Ausrüstung eine zentrale Rolle zur Minimierung des Risikos von Unfällen beim Skifahren. Selbst erfahrene Skifahrer sind nicht automatisch durch ihr Können vor Unfällen geschützt.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

OLAF KRAMER | PERSONAL FITNESS TRAINER | REMBRANDTSTRASSE 5 | 30177 HANNOVER

MOBIL 0172 - 3686081 | MAIL info@ok-personaltraining.de | WEB www.ok-personaltraining.de