



## Erfolgreich Ski fahren – Unterschiede zwischen Profi- und Hobby-Fahrer!

Autor: Armin Kistler (Schweiz)

Auch wenn die Schweiz, seit geraumer Zeit nicht mehr die Skimacht Nr. 1 ist und wir uns immer wieder den Österreicher geschlagen geben müssen, sind doch Namen wie Zurbriggen, Schneider, Nadig oder Hemmi nicht in Vergessenheit geraten.

Ja, die Skisaison steht vor der Tür und Herr und Frau Schweizer sind schon ganz heiss auf den Skiwinter. Doch was haben alle Skirennfahrer den Hobby- und Sonntagsfahrer voraus?

Genau, unter anderem haben diese ihren Körper einem harten Sommertraining unterzogen. Hunderte Stunden wurde in Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining investiert. Dies alles bevor die Rennfahrer/-innen überhaupt den ersten Schnee gesehen haben. In erster Linie natürlich um schnell zu sein, aber auch um verletzungsfrei fahren zu können. Denn wenn das erste Schnee-/Gletschertraining ansteht, will jeder bestens gerüstet sein.

Wie sieht es bei ihnen aus? Sie haben das neuste Material gekauft, natürlich die Skimarke vom Olympiasieger. Ihre Ski sind sicher schon super eingestellt. Und sie freuen sich wie kleines Kind auf die erste Abfahrt.

Aber Achtung: Ist ihr Körper auch schon 'richtig eingestellt' und auf die bevorstehende Saison vorbereitet?

Denken Sie an das Zitat von Hyppokrates (ca. 400 v.Ch.): „Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohlentwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeit geübt werden, an die man gewohnt ist. Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell.“

Zu viele Unfälle passieren, weil die Skifahrer allzu oft unvorbereitet in den Winter gehen.

Muskeln, Sehnen und Bänder sind somit nicht auf diese Belastungen eingestellt. Das Nervensystem wird mit dieser koordinativen Aufgabe überfordert und somit kann es den Befehl an die Muskulatur nicht richtig weitergeben. Unkontrolliertes Skifahren ist die Folge, dass dann leider oftmals in den Spitalbetten endet.

Wie kann sich Herr und Frau Schweizer nun optimal auf einen Skiwinter vorbereiten?

Ganz einfach, genau gleich wie es die Spitzensportler auch tun. Mit Kraft-, Koordination- und einer Prise Ausdauertraining.

### Krafttraining

Denken Sie an die Aussage von Hyppokrates und überlegen Sie sich mal, welche Muskeln, die Sie zum Skifahren brauchen, während Ihres 'normalen Lebens' im Mass gebraucht und in Arbeit geübt werden, an die man gewohnt ist? Als überwiegend Sitzmenschen sind es sicher nicht allzu viele Muskeln, auf die eine solche Aussage zutrifft.

Es ist aber allein die Kraft der Muskeln, die uns ein Leben lang aufrecht hält. Starke Muskeln machen den Körper beweglich, Knochen und Gelenke werden gestützt und dadurch entlastet. Diese Muskeln erlauben Ihnen dynamisch die Hänge herunterzuwedeln und bei einem eventuellen Sturz trotzdem den Körper im Griff zu behalten.

### Koordinationstraining

Durch dieses Training lernt das Nervensystem die Muskelfasern richtig anzusteuern. Der Muskel reagiert schneller und kann so Stürze verhindern.

### Ausdauertraining

Umso besser Ihre Grundlagenausdauer ist umso konzentrierter können Sie die Pisten hinunter sausen. Denn Ihr Körper wird mit genügend Sauerstoff versorgt werden.

Wo und wie trainieren?

Fitnessstudio: Ein Fitnessstudio unter qualifizierter Leitung ist sehr gut geeignet, den Körper betreffend Ausdauer- und Krafttraining fit zu halten.

Bei einer Mitgliedschaft erhalten Sie einen speziell für Sie angepassten Trainingsplan, der nach Ihren persönlichen Zielen (Fettverbrennung, Herz-Kreislauf-Training, Muskelaufbautraining ...) und Leistungsfähigkeit erstellt wird. Diese Trainingspläne müssen in regelmässigen Abständen dem Leistungsfortschritt angepasst werden.

Skiturnen: Diese Variante wird immer noch von einigen Turnvereinen in der Umgebung angeboten. Bei diesen Lektionen werden vor allem die Koordination und die Ausdauer trainiert. Der Kraftteil kommt meistens zu kurz und muss zusätzlich separat trainiert werden.

Personaltrainer: Dieser wird ganz auf Ihre Bedürfnisse eingehen und mit Ihnen zusammen ein Trainingsprogramm zusammenstellen, dass Sie in Ihrer gewohnten Umgebung, sei dies in der Natur, zu Hause oder im Fitness-Center, ausführen können.

Je nach Kundenwunsch ist der Personaltrainer bei jeder Trainingseinheit anwesend oder ist nur am Anfang und zur Überprüfung da. Ganz wie es Ihrem persönlichen Bedürfnis am Besten entspricht.

Haben Sie sich, so wie hier beschrieben, vorbereitet? War oder ist Kraft-, Koordination- und Ausdauertraining Teil Ihrer Vorbereitung auf den Winter? Dann haben Sie die Basis schon mal richtig erarbeitet.

Wenn nicht, bitten wir Sie mit Vorsicht in den Skiwinter zu starten, sich Zeit zu lassen und nicht schon bei der ersten Abfahrt das Gefühl zu haben, dass Sie ein Hermann Maier sind.

Erfolgreich sein wollen wir alle, Spitzensportler um Bestleistungen zu erzielen, wir Hobby- und Sonntagsfahrer um die schöne Landschaft und Pisten, sowie das Zusammensein mit Freunden geniessen zu können.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen genussvollen und unfallfreien Winter.

Armin Kistler

life-balance-consulting  
Steinenbruggstrasse 2  
8864 Reichenburg / Schweiz