

Verletzungen im Skiurlaub lassen sich vermeiden

Warum Inline-Skaten die neue Skigymnastik ist und regelmäßiges Training schon acht Wochen vor dem Winterurlaub beginnen sollte

München, 28.11.2017 – Skisaison ist gleich Verletzungssaison – das gilt nicht nur für Profis: Für einige endet der Winterurlaub abrupt im Krankenhaus statt mit einem gemütlichen Abendessen mit den Liebsten. Doch das Verletzungsrisiko lässt sich mit der richtigen Vorbereitung verringern. Mit welchen Übungen man sich optimal für den Wintersport wappnet, wissen die Experten der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK.

Überdehnungen, Zerrungen und Risse: Muskeln und Bänder sind im Skiurlaub einer besonders großen Verletzungsgefahr ausgesetzt. Denn die auf den Körper wirkenden Kräfte beim Skifahren sind hoch. Sind Sportler nicht optimal vorbereitet, steigt das Risiko, dass ihr Körper den Belastungen nicht standhält und es zu Verletzungen kommt: Mangelndes Training führt zur schnelleren Ermüdung des Körpers, was wiederum zu häufigen Fahrfehlern führt. Dadurch steigen die auf den Körper wirkenden Kräfte, die Belastbarkeit der Muskeln und Sehnen wird überschritten und es kommt zur Verletzung. Optimale Vorbereitung verringert also das Verletzungsrisiko: Besonders Bewegungsabläufe, die dem Skifahren oder Snowboarden sehr ähnlich sind und die Bein- und Rumpfmuskulatur trainieren, sind ideal. Vereine und Fitnessstudios bieten spezielle Kurse mit Ski-spezifischen Übungen an. „Wer wenig aktiv ist, sollte spätestens acht Wochen vor dem Urlaub mit der Vorbereitung beginnen“, empfiehlt Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der SBK. Dabei erlauben es die überwiegend funktionalen Bewegungsabläufe der Skigymnastik, sie auch das ganze Jahr über durchzuführen.

Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht verringern Verletzungsrisiko

Stürze und Verletzungen resultieren meist aus Fahrfehlern, die der Übermüdung oder der mangelnden Belastbarkeit der Muskeln geschuldet sind. „Bei Stürzen kommt es zu Verdrehungen im Grenzbereich, für die der Körper durch vorbereitende Übungen besser gewappnet ist“, erläutert Jonas Nienaber. Gerade diejenigen, die sich im Alltag nur wenig bewegen, können durch vorbereitende Kurse ihr Verletzungsrisiko erheblich verringern. Spezielle Skigymnastikkurse setzen dabei neben klassischem Krafttraining auf Ausdauer-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Die Angebote trainieren den Körper umfassend und steigern auch außerhalb des Skiurlaubs die körperliche Leistungsfähigkeit.

Trainings-Alternative Inline-Skating

Wer Kurse, Hallen und Fitnessstudios lieber meidet, dem empfiehlt Jonas Nienaber eine Alternative: „Inline-Skating verbessert nicht nur die Ausdauer, es trainiert zudem die Bein- und Rumpfmuskulatur und fördert das Gleichgewicht.“ Dehnübungen im Anschluss an eine Skating-Tour rundeten die Vorbereitung optimal ab, so Nienaber weiter. Das Inline-Skaten bereitet zudem gleich doppelt vor: Durch vergleichbare Bewegungsabläufe können Skifahrer auch das Gleiten trainieren. Die Bewegung an der frischen Luft lässt sich außerdem wunderbar gemeinsam durchführen. Richtig gerüstet und mit weniger Ermüdungserscheinungen steht dem erholsamen Skiurlaub so nichts mehr im Wege.

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in 94 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK beim Kundenmonitor Deutschland 2017 Platz eins erreicht und belegt seit elf Jahren Spitzenplätze. Sie wurde 2017 zum vierten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und war 2016 unter den TOP 3 Preisträgern in der Kategorie „Kundenurteil Dienstleistung“ des Deutschen Servicepreises zu finden. Für ihre Zuverlässigkeit, Transparenz und das Preis-Leistungs-Verhältnis erhielt die SBK den Deutschen Fairness-Preis 2017.

Für Rückfragen:

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
Gesa Seibel
Stab Unternehmenskommunikation
Heimeranstr. 31
80339 München
Tel. +49(89)62700-161
Fax: +49(89)62700-60161
Email: gesa.seibel@sbk.org
Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK