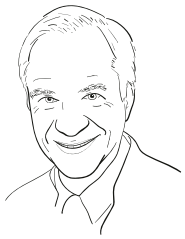
Warum Aufwärmen das A und O ist

Hand aufs Herz: Wärmen Sie sich auf, bevor Sie sich die Skipiste runterstürzen? Sollten Sie aber.

Text Manuela Donati



EXPERTENTIPP
Drei Übungen fürs Warm-up im Schnee von Walter O. Frey, Chefarzt Swiss Ski

Armkreise, erst gegengleich, dann vor- und rückwärts in grösser und wieder kleiner werdenden Kreisen, aktivieren Arme und den Schultergürtel.

Crunches aus dem Vierfüsserstand (Bankstellung) mit gegengleich gestrecktem Arm und Bein, sorgen für Kraft und Stabilität im Rumpf.

Die **Beine im Ausfallschritt,** das vordere im rechten Winkel gebeugt, das hintere gestreckt: Dynamisches Wippen in dieser Stellung, wärmt den Muskel des gebeugten Beins und dehnt das gestreckte.

Pro Übung fünf Wiederholungen, das ganze Set am besten zwei bis dreimal.

Schneebedeckte Bäume, frischer Schnee, stahlblauer Himmel: Vom perfekten Pistentag träumen die rund 3,2 Millionen Schweizer Wintersportlerinnen und -sportler, die es gemäss der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) jedes Jahr in die Berge zieht. Doch immer wieder nimmt so ein Traumtag ein schmerzhaftes Ende: Die BFU geht davon aus, dass sich pro Wintersaison rund 61 000 Personen verletzen. Die Bandbreite der Verletzungen ist gross: Beim Skifahren ist meist das Knie betroffen, beim Snowboarden sind es eher Unterarm und Hand. «Die hohen Anforderungen beim Skifahren und Snowboarden an Ausdauer, Kraft und Koordination werden oft unterschätzt», erklärt Benedikt Heer, Berater Sport und Bewegung bei der BFU, das Dilemma.

Aufwärmen ist der beste Schutz

Dabei gibt es eine einfache und effiziente Präventionsmassnahme: das Aufwärmen. «Es aktiviert den Kreislauf, erhöht die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit und bereitet Muskeln und Gelenke aufs Skifahren und Snowboarden vor», sagt Benedikt Heer.

Es gibt keine Zahlen, wie viele Wintersportfans sich tatsächlich aufwärmen. Doch Walter O. Frey, Chefarzt der Schweizer Skinationalmannschaft und selbst leidenschaftlicher Skifahrer, geht davon aus, dass der grösste Teil der Skifahrerinnen und Snowboarder nur ein Ziel hat: so schnell wie möglich auf die Piste. Bloss: Kalte Muskeln sind steif und wenig belastungsresistent. So entstehen leichter schmerzhafte Muskelfaserrisse und die allgemeine Verletzungsgefahr ist grösser.

Doppelte Gefahr durch die Kälte

Beim Wintersport kommen tiefe Temperaturen erschwerend hinzu. Das heisst: Der Körper ist kalt und die Muskeln sind nicht aufgewärmt. Denkbar ungünstig, so die erste Abfahrt anzugehen. Deshalb sind Warm-up-Übungen zentral, wie Walter O. Frey betont: «Richtiges Aufwärmen kann die Verletzungsgefahr deutlich reduzieren.»

«Wenn man so etwas Gesundes macht wie Sport, dann sollte man auch heil wieder heimkommen», so das Credo des Sportarztes. «Ich empfehle allen ein minimales Warm-up, das den Körper auf den Pistenspass vorbereitet – direkt davor oder als längerfristige Vorbereitung.»

Jeder Schritt, Pedaltritt, jede Fitnesseinheit und Yogaübung zählt: Sammeln Sie mit der Funktion Active in der Sanitas Portal App Münzen, die Sie gegen Gutscheine oder Spenden einlösen können.

sanitas.com/sportlich