

Ski-Kondi und Warm-up auf dem Schnee

Eine gute konditionelle und koordinative Vorbereitung hilft bei der Verletzungsprophylaxe im Wintersport. Lass dich von den Vorbereitungs- und Aufwärmübungen der langjährigen Trainerin vom Swiss Paralympic Skiteam inspirieren.

Allgemeine Trainingsempfehlungen

Kraft: Es wird die Anzahl von 20 Wiederholungen für Kraftausdauer empfohlen. Sollte die Übung konditionell zu anspruchsvoll sein, kann auch mit weniger Wiederholungen gearbeitet werden. Die Übungen 2 bis 3 Mal pro Training wiederholen. Dazwischen mindestens 1 Minute Pause. Um zeit-effizienter zu trainieren, kann z.B. eine Bein- und eine Rumpfkraftübung abwechselnd kombiniert werden. D.h. eine Serie Beine gefolgt von einer Serie Arme.

Koordination: Jeweils 10 Wiederholungen. Beim Einbeinstand 5 × 10 Sekunden die Balance halten. Die Übungen 2 bis 3 Mal pro Training wiederholen. Dazwischen mindestens 1 Minute Pause.

Beweglichkeit: Jeweils 10 Wiederholungen und in Endstellung 2 Sekunden halten. Die Übungen

2 bis 3 Mal pro Training wiederholen. Hier braucht es keine Pausen zwischen den Serien.

Zielsetzung: Kraft, Stabilität, Koordination, Beweglichkeit.

Bei Partnerübungen mit gegenseitiger Hilfestellung kann immer abwechselnd gearbeitet und pausiert werden in den Serien.

Diese Übungen können sowohl als Vorbereitung vor der Skisaison als auch als Aufwärmübungen auf dem Schnee eingesetzt werden.

Bewegungsausführung

Die Kraft- und Beweglichkeitsübungen generell langsam und kontrolliert ausführen. Wichtig ist die Kontrolle der Beinachse, das heisst Hüft-, Knie-, und Fussgelenk bleiben während der Übungsausführung in einer Linie.



Aufwärmen vor dem Skifahren ist zentral für die Verletzungsprophylaxe und macht auch Spass.

Praxis+

**Hilfsmittel und Anpassungsmöglichkeiten**

Alle Übungen haben Varianten zum Erleichtern oder Erschweren.

Vergleiche auch die jeweiligen Fotos bei den Übungen.

Hilfsmittel zum Erleichtern: Stützen an der Wand, Skistock oder Stab als Balancehilfe in einer oder beiden Händen.

Hilfsmittel zum Erschweren: Stock als Erschwerer der Bewegungsausführung, Wackelbrett, Airex Kissen, weiche Rolle, Sypoba. Mögliches Zusatzgewicht: Rucksack mit Wasserflaschen, Hanteln, Gewichte.

Vorsicht bei Zusatzgewicht: Korrekte Bewegungsausführung beachten.

Transfer zum Skifahren – Warm-up

Alle Übungen können im Warm-up vor dem Skifahren durchgeführt werden. Auch in Skischuhen und mit Skistöcken als Hilfsmittel. Auf dem Schnee ist ein Durchgang pro Übung empfehlenswert.

Zielsetzung: Verbesserung der Bewegungssteuerung und -Ausführung, Regulierung der Muskelspannung, Verletzungsprophylaxe.

Ski-Kondi Übungen**Kraft und Stabilität**

Trainingsziel	Übungsdurchführung
Beinmuskulatur und Rumpfstabilität	<p>Squats – Kniebeuge</p> <p>Ausgangsstellung: Aufrechter, hüftbreiter Stand ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen. Arme seitlich eingestützt oder je nach Schwierigkeits-Variante.</p> <p>Ausführung: Kniebeuge so weit runter, wie die Beinachse kontrolliert werden kann. Nicht tiefer als 90 Grad Kniewinkel.</p> <p>Erleichtern: Mit Rücken an der Wand Erschweren: Stab, Rolle, Sypoba</p>
	<p>Basisübung</p> 
	<p>Erschweren</p> 

Beinmuskulatur
und Rumpfstabilität

Lunges – Ausfallschritt

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Ausfallschritt ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen. Arme seitlich eingestützt oder je nach Schwierigkeits-Variante. Gleichmässige Gewichtsverteilung auf vorderem und hinterem Bein. Beim hinteren Bein ist die Ferse angehoben.

Ausführung: Hinteres Knie Richtung Boden führen, nur soweit runter wie die Beinachse stabil gehalten werden kann. Anschliessend Bein wechseln.

Erleichtern: mit Skistöcken zur Stabilitätskontrolle

Erschweren: Vorderer oder hinterer Fuss auf instabiler Unterlage wie Airex, Sypoba

Basisübung



Erleichtern



Erschweren



Bauchmuskulatur
Rückenmuskulatur
und Rumpfstabilität

Unterarmstütz – Brett

Ausgangsstellung: Stütz auf den Unterarmen und Zehen, Körper wird in einer Linie (Brett) gehalten. Ohne Hohlkreuz.

Ausführung: Brett-Position halten Dabei werden die Schultern und das Becken möglichst waagrecht zum Boden gehalten.

Erleichtern: Auf Knien statt Füssen stützen, ohne Beinaktivität 20 Sek statisch Position halten.

Erschweren: im Sekundenrhythmus Beine abwechselnd leicht vom Boden abheben, Beine oder Arme auf Sypoba oder Rolle.

Basisübung



Erschweren



Koordination

Die Übungen erschweren durch Ball/Stock zuwerfen und fangen oder reaktiv auffangen. (Partnerarbeit oder Trainerhilfe)

Gleichgewicht

Einbeinstand

Ausgangsstellung: Stand auf einem Bein ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen. Das Knie ist leicht gebeugt. Arme seitlich eingestützt oder je nach Schwierigkeits-Variante.

Ausführung: Balance halten mit kontrollierter Beinachse. Es kann auch ein Ball zugespült werden oder versucht werden die Augen zu schliessen.

Erleichtern: Wand, Stock

Erschweren: Wackelbrett, Airex

Basisübung



Erleichtern



Erschweren



Reaktion **Stock werfen und fangen**
 Ausgangsstellung: Sicherer Stand. Stock in der Mitte in einer Hand senkrecht vor dem Körper halten.
 Ausführung: Stock von einer in die andere Hand spielen und wieder zurück.
 Erschweren: Augen kurz schliessen während der Stockübergaben oder die ganze Übung mit geschlossenen Augen durchführen.



Reaktion **Stock reaktiv auffangen**
 Ausgangsstellung: Sicherer Stand. Stock mit beiden Händen schulterbreit und waagrecht auf Brusthöhe halten.
 Ausführung: Stock loslassen und sofort wieder auffangen bevor er zu Boden fällt.
 Variation: Partner/Trainer steht vis-à-vis und hält in jeder Hand einen Stock. Sportler hält die Hände hinter den Rücken. Losgelassener Stock muss aufgefangen werden.



Beweglichkeit

Beweglichkeit des Rumpfes und Schultern **Seitlicher Rumpf**
 Ausgangsstellung: Stand in Grätsche, etwas mehr als hüftbreit. Eine Hand seitlich eingestützt, die andere nach oben gestreckt.
 Ausführung: Die nach oben ausgestreckte Hand langsam zur gegenüberliegenden Seite bewegen, der Arm bleibt dabei gestreckt.
 Abwechselnd auf beide Seiten. Dabei schaut das Becken immer gerade nach vorne und die Füße bleiben fest auf dem Boden.



Beweglichkeit des Rumpfes und Schultern **Rumpfdrehung**
 Ausgangsstellung: Stand in Grätsche, etwas mehr als Hüftbreit. Stock waagrecht auf den Schultern halten.
 Ausführung: Langsame Drehung abwechselnd auf beide Seiten nach hinten. So weit wie möglich, der Kopf dreht mit, die Füße bleiben fest auf dem Boden.



Beweglichkeit von Hüfte und Knie **Knie und Hüfte**
 Ausgangsstellung: Beidbeiniger Stand mit Füßen zusammen.
 Ausführung: Stand auf einem Bein. Das andere Knie soweit wie möglich vorne anheben, dann seitlich abdrehen und wieder abstellen. Der Oberkörper bleibt dabei ruhig. Auf beide Seiten ausführen.
 Erleichtern: Wand, Stock



Beweglichkeit des Rumpfes und Schultern **Rücken**
 Ausgangsstellung: So tief wie möglich in die Knie gehen. Dabei müssen die Füße auf dem Boden bleiben. Beinachse kontrollieren.
 Ausführung: Aufstehen und sich soweit hochstrecken wie möglich.



Dieses Praxis+ ist auch als PDF unter plusopr.ch/praxisplus downloadbar.
 Vous trouvez le cahier pratiques Praxis+ en PDF à télécharger sur notre site plusopr.ch/praxisplus/fr.
 Verfasst von Nadja Hartmann, Physiotherapeutin und Trainerin Swiss Paralympic Skiteam.