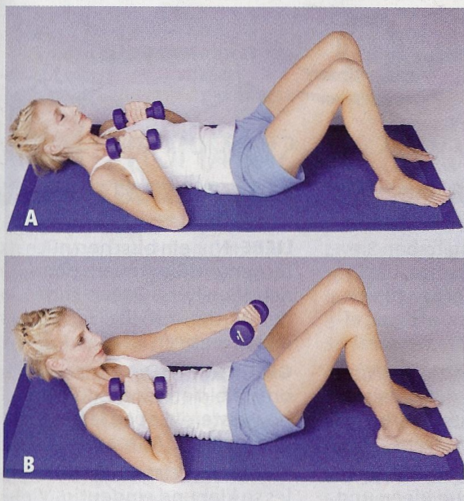
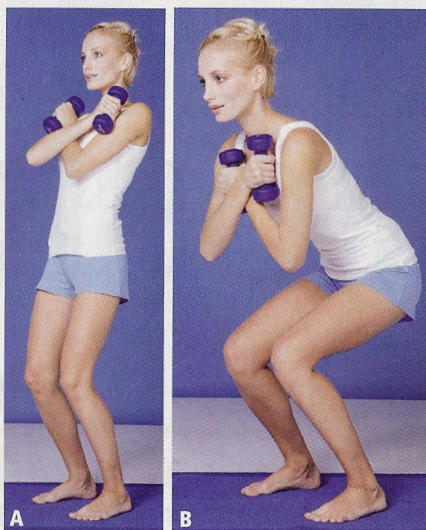


KNACKIGER PO. Vierfüßlerstand: Den Kopf in natürlicher Verlängerung der Wirbelsäule halten (A). Nun ausatmen und dabei langsam das linke Bein abwinkeln und nach oben führen, bis der Oberschenkel eine Linie mit dem Oberkörper bildet (B). Beim Einatmen Bein wieder langsam senken. Übung mit rechtem Bein wiederholen. Pro Bein 7-mal wiederholen.



FÜR DEN BAUCH. Rückenlage, Hanteln liegen auf dem Brustkorb, Kopf ist leicht gehoben (siehe Bild A). Nun Bauchmuskeln anspannen, ausatmen und Kopf und Schultern weiter vom Boden heben. Gleichzeitig linken Arm in Richtung rechtes Knie führen (B). Beim Einatmen Hantel wieder an die Brust legen. Übung mit rechtem Arm wiederholen. Pro Seite: 7-mal.



FITTE OBERSCHENKEL. Aufrecht stehen, Knie sind leicht gebeugt. Rücken ist gerade. Handgelenke (mit Hanteln) vor der Brust überkreuzen (A). Beim Ausatmen die Knie beugen, bis die Oberschenkel fast waagrecht sind. Knie zeigen in dieselbe Richtung wie Fußspitzen (B). Beim Einatmen in Ausgangsposition zurückgehen (aber Knie nie ganz durchstrecken!). 10-mal.



STRAMME WADLN. Aufrecht stehen, mit Hanteln in den Händen. Die Fersen ein Stück anheben (Bild A). Nun ausatmen und dabei die Fersen so weit wie möglich vom Boden heben (B). Beim Einatmen die Fersen wieder senken, aber nicht ganz am Boden absetzen. Die Übung 20-mal wiederholen.

DR. FLORIAN FRISEE:

Tipps für Wintersportler

Welche Vorbereitungen sollten getroffen werden, ehe man sich das erste Mal auf die Piste wagt?

FLORIAN FRISEE: Sie sollten Kondition, Koordination und Kraft trainieren. Im Mittelpunkt steht dabei das Training der Gesäß-, Oberschenkel-, Waden- und Hüftmuskulatur sowie der Arm- und Schultermuskulatur (siehe Übungen links). Ihre Kondition stärken Sie mit Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Je fitter Sie sind, desto geringer ist auch Ihr Verletzungsrisiko.

Und auf der Piste selbst: Was sollte ich da beachten?

FRISEE: Ganz wichtig: Am Start das Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen! Wenn Ihnen die Kraft ausgeht, brechen Sie lieber ab und gönnen sich eine kleine Pause. Ein höheres Verletzungsrisiko besteht immer am Nachmittag, wenn man bereits müde ist und sich Konzentrationsschwächen zeigen. Und: Tragen Sie unbedingt einen Helm. Wer ein Hirn hat, sollte es auch schützen!

Dr. Florian Frisee ist Unfallchirurg und Sportarzt. Er leitet die Gemeinschaftspraxis Arthros. www.arthros.at

