



„Wer sich selber nicht bewusst macht, wer er sein will, kann sich nur verlieren.“

SICHER FIT MIT GERNOT SCHWEIZER

WIE MAN SICH RICHTIG AUF DEN WINTERSPORT VORBEREITET, VERRÄT UNS BEWEGUNGSEXPERTE GERNOT SCHWEIZER IM INTERVIEW.

Gernot Schweizer, wie stehen Sie als Bewegungskordinator der Bundesregierung und Inhaber eines Physiotherapiezentrums in Salzburg zum Thema Bewegung?

Wie wichtig Bewegung für uns Menschen ist, erzähle ich in all meinen Vorträgen und habe dazu auch mein erstes Buch „Bewegung – Plädoyer für eine gesunde Gesellschaft“ geschrieben. Bewegung ist wichtig für die Muskelkontraktion, für den Stoffwechsel, für unserer Gefäße und natürlich auch für die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Dopamin. Vermehrte Sauerstoffzufuhr ist gut für unser Immunsystem und stärkt unsere Lungen. Natürlich bin ich ein Verfechter von Bewegung an der frischen Luft und empfehle jedem, soviel wie möglich draußen zu sein und das wunderbare Freizeitangebot im Salzburgerland zu nützen.

Wo wir gleich beim Thema Wintersport wären. Viele Menschen zieht es in die Berge zum Skifahren – was halten Sie davon?

Als Trainer von Marcel Hirscher und anderen Spitzensportlern habe ich natürlich eine besondere Beziehung zum Skifahren und bin auch selbst begeisterter Skifahrer. Leider haben wir in unserer Praxis aber auch sehr viele Skiverletzungen. Laut aktuellen Zahlen verletzen sich knapp 26.000 Österreicher jährlich beim Skifahren. Skiunfälle sind nicht nur die häufigsten, sondern auch die teuersten Sportunfälle, sie verursachen rund 800 Millionen Euro pro Jahr durch langfristige Heilungskosten und schwere Gelenksverletzungen, was ich in meiner Praxis nur bestätigen kann. Das Hauptproblem ist meist die zu hohe Geschwindigkeit. Jeder Fünfte kommt immer wieder auf über 80 km/h, das entspricht bei direktem Aufprall einem Sturz aus dem 8. Stock. Selbstüberschätzung und das Nachahmen von Spitzensportlern sind weitere Probleme, die zu Unfällen und Verletzungen führen. Es ist absurd und frustriert nur, wenn man sich mit Spitzensportlern wie Marcel Hirscher misst. Darum ist es mir auch wichtig darauf hinzuweisen, dass Skifahren gewisse Gefahren birgt und man sich gut vorbereiten muss, um Verletzungen vorzubeugen.

Können Sie uns Tipps geben, wie man sich auf den Wintersport richtig vorbereitet?

Ich sage immer, die Vorbereitung beginnt bereits im Frühjahr. Ein gesundes und ausgeglichenes Muskeltraining sollte nicht nur kurz vorm Skifahren stattfinden, ein stabiler Rumpf und ein stabiles Becken werden sinnvollerweise das ganze Jahr über trainiert. Damit ist man nicht nur fürs Skifahren gut gerüstet, sondern auch für andere Sportarten und den Alltag. Muten Sie sich nicht zu viel zu! Viele Verletzungen kommen durch Übermüdung. Rasen Sie nicht die Pisten runter, sondern halten Sie auch einmal inne und genießen die schöne Landschaft. Auch Langlaufen ist eine tolle Wintersportart und ein wunderbares Herz-Kreislauf-Training. Hören Sie in Ihren Körper hinein und lernen Sie zu spüren, was Ihnen guttut. Orientieren Sie sich nicht an den Anderen, denn wer sich selber nicht bewusst macht, wer er sein will, kann sich nur verlieren.



Standwaage

Können Sie konkrete Übungen vorstellen, die besonders wichtig für die Ski-Vorbereitung sind?

Allgemein kann ich sagen, dass neben Beintraining, wie beispielsweise Kniebeugen oder Ausfallschritte, auch Rücken- und Bauchübungen für einen stabilen Rumpf besonders wichtig für das Skifahren sind. Die Übungen sollten natürlich individuell auf das Trainingsniveau abgestimmt sein. Auch auf eine korrekte Ausführung legen wir in unserer Praxis besonderen Wert. Machen Sie ein paar einfache Übungen auf der Piste, wie Kniebeugen, um Ihren Körper auf die nachfolgenden Belastungen des Skifahrens vorzubereiten. Ich arbeite schon an meinem zweiten Buch, in dem ich konkrete Übungen empfehle und beschreibe. Außerdem sind wir gerade dabei, viele Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden auf unserer Homepage zu veröffentlichen. Diese Videos werden Sie in den nächsten Wochen auf unserer neuen Homepage herunterladen können.



Fotos: © Gabriele Schwab

SCHWEIZER THERAPIE & TRAINING

SCHWARZENBERGPROMENADE 22A
5026 SALZBURG
T +43 662 6217 69
www.teamschweizer.at