

Fit für die Piste

Drei Monate sind ideal, um den Körper optimal auf den Wintersport vorzubereiten. Snowboard-Weltcupsieger Clemens Schattschneider zeigt Ihnen die effektivsten Übungen.

Noch liegen Schiurlaub und erste Abfahrt in weiter Ferne. Die alte Ausrüstung ist auf dem Dachboden verstaut, und selbst in den Sportgeschäften dreht sich noch alles ums Herbstgeschäft. Gerade jetzt ist die optimale Zeit, mit den Vorbereitungen für die Wintersportsaison zu beginnen: „Drei Monate sind ideal, einer ist das absolute Minimum, um Koordination, Kondition und Kraft zu trainieren!“, plädiert Sport.Land.NÖ-Koordinator Stefan Grubhofer für einen frühen Beginn der Schigymnastik. Studien zeigen, dass mangelnde körperliche Fitness einer der Hauptgründe für Unfälle beim Wintersport ist. Jährlich verletzen sich etwa 5.900 Personen auf niederösterreichischen Pisten so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen - 4.600 Schifahrer und 1.300 Snowboarder. Die häufigste Unfallursache ist der Sturz beim Fahren ohne Beteiligung anderer, hervorgerufen durch Kontrollverlust etwa wegen eines Fahr- oder Wahrnehmungsfehlers. Also nicht der Pistenrowdy, der rücksichtslos andere niederfährt und verletzt, sondern der Hobbysportler selbst, der sein Können und seine Fitness überschätzt. „Auch wenn man körperlich gut trainiert ist, macht Schigymnastik Sinn - beim Schifahren und Snowboarden werden manche Muskelpartien anders beansprucht als im Alltag“, erklärt Grubhofer. Trainiert am Ski heißt besser, sicherer und mit länger verfügbarer Kraft fahren - und damit letztendlich mit mehr Spaß. Bei den Übungen hat er auf die ideale Mischung aus Kraft, Koordination und Ausdauer geachtet.

Jeder kann selbst aktiv zur Sicherheit auf den Pisten beitragen - durch Einhaltung der Pistenregeln, durch einen verantwortungsvollen Ausrüstungs-Check und durch seine eigene Fitness. Snowboard-Weltcupsieger Clemens Schattschneider zeigt Ihnen ein Workout, das vom Schizwerg bis zum Pistenprofi allen Spaß macht und bei regelmäßigem Training zwei- bis dreimal pro Woche eine erfolgreiche Wintersportsaison 2011/12 garantiert.

SONJA LECHNER ■

I muss aufi am Berg

A Wahnsinn

Beine vom Boden abheben und auf den Ellbogen auflegen
3 Mal, 10 Sekunden halten



FOTOS: GERLAD LECHNER



Clemens Schattschneider

Der 19-Jährige stammt aus Baden bei Wien und ist der erste Weltcupsieger der kombinierten Wertung aus Big Air und Slopestyle, zweier Snowboard-Freestyle-Disziplinen.

Im Wochenendhaus seiner Eltern am Stuhleck begann der Niederösterreicher mit dem Snowboarden. Bald zeigte sich seine besondere Begabung und so besuchte er die Schihandelschule in Schladming, um sein Talent optimal zu fördern. Immer stärker entdeckte er dort seine Begeisterung für Freestyle. Kreativität und das Finden von Alternativen sind sein Ansporn. Für heuer hat sich der Sportler große Ziele gesetzt: „Unter die Top Ten kommen und wieder eine der begehrten Weltcup-Kristallkugeln mit nach Hause nehmen. 2014 ist eine Medaille bei der Olympiade mein Traum!“



Schanzentisch

Becken heben und gerade halten. Dann ein Bein strecken, ohne dass das Becken absinkt. 30 Mal pro Seite, Bein einige Sekunden gestreckt halten



Stockeinsatz

10 Knieliegstütze, jeweils drei Sätze mit Pause. Achtung: Bei Knieproblemen ein Handtuch unterlegen!



Bauchwedler 10 Sit-ups mit überkreuzten Armen. 3 Sätze mit Pause

Abiwedeln



Skisprung

Beidbeiniger Absprung und Landung wie beim Skispringen. 30 Mal pro Seite



Wellenbahn

Vom Zehenspitzen- in den Fersenstand, je 30 Mal



Abfahrtslauf Wechsel ganze Sohle und Zehenspitzenstand, 30 Mal



Oberschenkelpause

Knie im Einbeinstand beugen, je Seite 20 Sekunden halten. Achtung: Die Oberschenkel müssen auf einer Ebene bleiben. Es bringt nichts, wenn man nur die Zehen zum Gesäß zieht, aber der Oberschenkel von der Grundstellung abweicht.



Verrückter Schifahrer
Abwechselnd rechtes und linkes Bein, je 30 Mal



Après-Ski

Achterkreisen

Mit einem Bein wird eine Acht zuerst klein und dann größer beschrieben, je Bein 15 Sekunden



Fußkreisen

Auf einem Bein stehend den Fuß kreisen, je Bein 15 Sekunden



Niederösterreich - wir legen größten Wert auf Sport!

SPORT.LAND.

Die Niederösterreichische Versicherung

Raiffeisen Meine Bank

UNIGA

www.sportlandnoe.at

Aufitretn und abiwedeln



Schuhplattler Rechte Hand zu linkem Innenrist und Wechsel, je 30 Mal



Geher Am Platz marschieren, die Arme schwingen dabei gebeugt eng am Körper aktiv mit, ca. eine Minute

Knieheber Aufklatschen der Hände auf dem Oberschenkel im Wechsel, je 30 Mal



Twister Im Zehenballenstand beide Fersen gegen den Oberkörper drehen, je 30 Mal



Stefan Grubhofer hat dieses Übungsprogramm für GESUND+LEBEN entwickelt. Er hat zahlreiche Ausbildungen im Fitness- und Gesundheitsbereich absolviert und ist seit 2006 Sport.Land.NÖ Koordinator, zuständig für die Projektinitialisierung, -durchführung und -evaluierung von Sport- und Bewegungsideen - mit dem Ziel, die NÖ Bevölkerung zu aktivieren. Seit 2010 ist er zusätzlich Projektleiter für das Spitzensportsponsoring bei Sport.Land.NÖ, unter anderem auch für den Snowboard-Worldcup am 13. Jänner 2012 am Jauerling.

FOTOS: GERLAD LECHNER