



## Fit für den Wintersport

Fit für den Wintersport  
Mit Skigymnastik lassen sich Rückenverletzungen vermeiden  
Winterzeit ist Wintersportzeit: Damit beim Skifahren, Schlittschuhlaufen, Eisstockschießen und Co. keine ernsthaften Verletzungen entstehen, ist eine gute Vorbereitung Pflicht. Vor allem der Rücken muss beim Wintersport eher unüblichen Belastungen standhalten. Mit einem regelmäßigen Training lässt sich das Verletzungsrisiko mindern. Darauf weist die Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" hin.  
Insbesondere wer täglich viel sitzt, sollte sich für den Wintersport extra fit machen. "Beim Skifahren zum Beispiel werden Wirbelsäule und Muskulatur ungewohnten Stoß- und Sprungbelastungen ausgesetzt", erläutert Dr. Christian Schaller, Leitender Oberarzt am Klinikum Garmisch-Partenkirchen. Der Teamarzt des Deutschen Skiverbandes empfiehlt eine regelmäßige Skigymnastik, um den Rumpf zu stabilisieren sowie Bauch- und Rückenmuskulatur zu trainieren. "Auf der Skipiste passieren viele Unfälle morgens oder in den Nachmittagsstunden - also wenn der Körper noch nicht warm oder bereits erschöpft ist", weiß Schaller. Ein regelmäßiges Training helfe dabei, beweglicher und länger belastbar zu werden.  
Winterfit auch auf Schlitten und Kufen  
Dies gilt übrigens nicht nur für den Wintersport-Urlaub. Auch spontane Ausflüge, etwa zum Schlittschuhlaufen oder Schlittenfahren, bergen für Untrainierte ein Verletzungsrisiko. Dafür genügt es oft bereits, folgende Übungen mindestens zwei bis dreimal die Woche durchzuführen, um sich für den Wintersport fit zu machen. Die Zahl der Wiederholungen kann je nach Fitnesszustand gesteigert werden:  
Kniebeugen: Schulterbreit in aufrechter Position aufstellen, das Gewicht auf die Fersen verteilen, Hände nach vorne strecken, langsam in die Hocke gehen, bis das Gesäß einige Zentimeter vom Boden entfernt ist, mit der Kraft aus den Fersen wieder nach oben drücken. Die Beine dabei nicht völlig durchdrücken.  
Standwaage: Aufrecht hinstellen, Spannung in den Körper bringen, Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein nach hinten strecken, der Oberkörper geht nach vorn bis Rumpf und Bein waagrecht stehen. Das Bein nicht völlig durchdrücken., Position kurz halten und ruhig stehen, anschließend das Bein wechseln.  
Seitstütz: Auf den Boden in Seitenlage legen, auf den Ellenbogen stützen, Knie leicht anwinkeln (für Geübte: strecken), Körper von Kopf bis Fuß anspannen, Schulter, Becken und Knie bilden eine Gerade, Position etwa 60 Sekunden pro Seite halten.  
Rückenstütz: Auf den Boden legen, Beine und Hände aufsetzen, Gesäß nach oben drücken, bis Oberschenkel und Rumpf eine Gerade bilden, Unterschenkel abwechselnd langsam heben und wieder absenken.  
Trotz bester Vorbereitung kann immer etwas passieren", so Dr. Christian Schaller. Für den passiven Schutz während des Wintersports empfiehlt der Experte daher, zusätzlich zum Helm Protektoren zu tragen, die Rücken und Gelenke vor Verletzungen schützen. Zudem gelte es, sich angepasst zu verhalten. "Wenn man nachmittags merkt, dass man müde wird, sollte man es für den Tag gut sein lassen."  
Hintergrund "Denk an mich. Dein Rücken"  
In der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern.  
Weitere Informationen unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)  
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV  
Mittelstraße 51  
10117 Berlin-Mitte  
Deutschland  
Telefon: 030 288763800  
Telefax: 030 288763808  
Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
URL: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

## Pressekontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

[dguv.de](http://dguv.de)  
[info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)

## Firmenkontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

[dguv.de](http://dguv.de)  
[info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage