



Foto: BLV Verlag, U. Seer

Ski- 50plus gymnastik

Skifahren ist für Sportler ab 50 eine ideale Freizeitbeschäftigung. Mit der 50plus-Skigymnastik können sich diese optimal auf den kommenden Winter vorbereiten.

▷ VON STEFAN WINTER

Während die „jungen Wilden“ oft nur an Action und Leistung denken, stehen für Genuss- oder Gelegenheitsskifahrer ab 50 hauptsächlich Komfort und genießendes Schwngen im Vordergrund. Genießend Ski fahren bedeutet auf den eigenen Körper Rücksicht nehmen, also Gelenke, Muskeln und Kreislauf angenehm be- und nicht überlasten. Komfortabel Skifahren heißt, die Vorteile der neuen Ski wie zum Beispiel die vereinfachte Schwungausrösung und Kurvensteuerung nutzen. Wenn Sie sich hier angesprochen fühlen, dann können Sie in der 50plus-Skigymnastik von Markus Wasmeier Vergleichbares finden.

Bei dieser Gymnastik geht es nicht nur um Gymnastik zum Selbstzweck, sondern auch um die Verknüpfung mit dem Skifahren für das Alter 50plus. Skifahrnützliche Übungen für die Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination sind in ein altersgerechtes Training integriert.

Die 50plus-Skigymnastik wird zweimal pro Woche ausgeübt. Eine Ausdauerinheit (Laufen, Radeln, Walking) von

30 Minuten als dritte Bewegungszeit ist die Abrundung des Trainings.

Training

Wenn Sie selten oder nie Sport treiben und über fünfzig sind, sollte eine Untersuchung bei einem Sportarzt am Anfang stehen! Neben der Überprüfung Ihres Bluts und Herzschlags werden Ihre Ausdauer auf einem Laufband oder Ergometer und Ihre Kraft mit Hilfe motorischer Tests festgestellt. Damit können Ihre Leistungsgrenzen in Form von Pulswerten, Trainingszeiten und Wiederholungszahlen exakt angegeben werden.

Ausdauertraining

Beispiel für einen gesunden Fünfzigjährigen: $MHF = 220 \text{ minus Lebensalter } (50) = 170 \text{ Puls}$
Idealpuls für Grundlagenausdauer = 65 bis 75 % der MHF, ca. 120 Puls

Ausdauertraining: Wer gesund ist und regelmäßig Sport treibt, sollte sich für die korrekte Intensität des Trai-

ningspulses für Ausdauersport wenigstens nach der Pulsschlagformel (Herzschläge pro Minute) richten. Zunächst muss Ihre maximale Herzfrequenz (MHF) bestimmt werden (s. Kasten).

Der Pulsbereich für einen Dauerlauf im Gesundheitstempo liegt für einen gesunden Fünfzigjährigen statistisch betrachtet also zwischen 110 und 127 Schlägen pro Minute. Für das Fahrradfahren können etwa fünf bis zehn Schläge abgezogen werden. Während des Trainings sollten Sie einen elektronischen Pulsmesser benutzen, da er genau funktioniert und Sie ihn problemlos ablesen können. Nach dem Training sollte der Puls nach fünf Minuten auf 100 Schläge oder weniger abgesunken sein.

Kraftausdauertraining: Die Kraftausdauer wird in der 50plus-Skigymnastik nach der Intervallmethode trainiert, das heißt nach jeder Übung sollten Sie eine kurze, aber unvollständige Pause von ein bis drei Minuten machen. Ihr Puls sollte dabei nicht unter 110 Schläge fallen. Die Wiederholungen liegen zwischen zehn und 20. Üben Sie nur so lange, wie Sie die Bewegungen ex-

akt und ohne Schwungholen ausführen können. Vermeiden Sie eine Pressatmung und beachten Sie, dass Ihr Puls 85 Prozent Ihrer MHF nicht übersteigt (bei 50-Jährigen ≤ 145 Schläge).

Trainingsgrundsätze: 50

Regelmäßig trainieren! Um den Fitnessgewinn zu sichern, müssen Sie regelmäßig trainieren. Das bedeutet nicht tägliches Schwitzen, aber dreimal pro Woche sollten Sie ein Training bestreiten.

Bewusst und dosiert trainieren! Beginnen Sie mit niedriger Anstrengung und höherem Zeitumfang zu trainieren. Je mehr Sie auf die Skisaison zukommen, kann dieses Prinzip umgekehrt werden.

Gesundheitsbewusst trainieren! Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden, indem Sie nie „bis zum Anschlag“ trainieren, sondern mit einer Leistungsreserve von bis zu 15 Prozent Ihres maximalen Könnens.

Anspannung und Entspannung

Jeder Skifahrer weiß, dass auf der Piste nicht nur Muskelkraft gefragt ist, sondern auch ein wacher Geist. Sei es die Abfahrtsspur auszuwählen oder auf die verschiedenen Geländeformen und Schneearten zu reagieren. Ständig sind Sie in Ihrer Konzentration gefordert, müssen Umweltreize verarbeiten und vorausschauend unterwegs sein. Um die geistige Fitness zu trainieren, hält die 50plus-Skigymnastik auch Konzentrationsübungen bereit.

Ein Cool Down eignet sich zum „Ausklingen“ lassen einer Skigymnastik bzw. zum Spannungsabbau. Durch Stretching oder Entspannungsübungen können Sie die Muskelspannung senken, was sich zudem positiv auf Ihr Nervensystem auswirkt.

Theraband

Das Theraband ist überall und ohne Aufwand einsetzbar. Die Übungen dienen der Kraftausdauer und schulen die Koordination, da der Bewegungsablauf über mehrere Gelenke erfolgt. Das Band gibt es in verschiedenen Farben, die jeweils eine andere Dehnbarkeit signalisieren.

Die Bewegungen sollten Sie langsam und ohne Rucken oder Reißen machen. Steigern Sie die Intensität durch eine höhere Vorspannung des Bandes und eine tiefere Standposition.

Übung 1 180 sec.

Bewusstes Atmen: Mit dieser Übung trainieren Sie die Muskulatur des Brustkorbs und Ihre Lungenfunktion.

► Stützen Sie mit den Händen den unteren Brustkorb. Atmen Sie langsam maximal ein und halten Sie für ein paar Sekunden den Atem an. Atmen Sie nun mit Unterstützung der Hände maximal aus. Stellen Sie sich vor, wie Sie beim Ausatmen eine Kurve fahren und beim Einatmen die Ski zum Kurvenwechsel entlasten. Wiederholungen: 6 bis 8-mal pro Minute.

Übung 2 60 sec.

Rücken(übung) ohne Tücken: Hier geht es um eine sanfte Mobilmachung

ihrer Wirbelsäule und nicht um neue Beweglichkeitsrekorde! ► Knien Sie in der Bankstellung nieder. Ziehen Sie das Gesäß ein, nehmen Sie einen Rundrücken bzw. „Katzenbuckel“ ein und führen Sie abschließend das Kinn Richtung Brust. Legen Sie nun den Kopf in den Nacken, nehmen Sie einen „Hunderücken“ ein und kippen Sie das Becken nach vorne unten. Führen Sie die Bewegungen behutsam und langsam aus! Atmen Sie beim Hunderücken ein, beim Katzenbuckel aus. Vermeiden Sie ein extremes Hohlkreuz.

Übung 3 180 sec.

Meniskusprophylaxe: Die Meniskus-scheiben im Knie wirken wie Stoßdämpfer zwischen Ober- und Unterschenkel. An dieser Schaltstelle treten beim Skifahren ständig Kompressionen auf. ► Legen Sie sich geradlinig auf den Rücken und unterstützen Sie Ihre Kniekehlen mit einer Kissenrolle. Drücken Sie nun die Knie 6-mal für fünf Sekunden in das Kissen, so dass sich die Fersen anheben. Üben Sie 3-mal dreißig Sekunden.

Übung 4 60 sec.

Aufrecht durchs Leben! Neben dem Kniegelenk hat auch die Hüfte eine wichtige Stützfunktion. ► Stehen Sie aufrecht und heben Sie ein Knie so weit wie möglich nach hinten oben. Ziehen Sie die Fußspitzen hoch. Drücken Sie nun ein „imaginäres Gaspedal“ nach vorne unten durch und beginnen Sie von vorne. Nach 30 Sekunden wechseln Sie auf die andere Seite.



Literaturtipp:

Weitere neue Skigymnastikprogramme finden sich im neuen Buch von Markus Wasmeier: „Pisten-fit mit Markus Wasmeier“, BLV Verlag, München 2006, € 19,95.



dieser Therabandübung stärken Sie die Kreuzbänder und kräftigen die rückseitige Oberschenkelmuskulatur. ▶ Sie sitzen aufrecht mit stabilem Oberkörper. Führen Sie den Unterschenkel langsam zurück. Nach dreißig Sekunden können Sie zum anderen Bein wechseln. Üben Sie auf jeder Seite 3-mal dreißig Sekunden im Wechsel mit dem anderen Bein.

Übung 5 180 sec.

Starke Knie und kräftige Adduktoren: Verkantet sich plötzlich ein Ski und fährt schlagartig in eine andere Richtung, dann werden die Innenbänder des Knies vor eine Zerreißprobe gestellt. Umso wichtiger ist es, diese Bänder präventiv zu mobilisieren und die Muskeln, die das Bein wieder zurück holen, zu stärken. ▶ Stehen Sie mit leichter Beugung im Sprung- und Kniegelenk. Führen Sie das Bein gegen den Widerstand des Bandes nach innen und zurück. Drehen Sie die Fußspitze von außen nach innen. Nach dreißig Sekunden wechseln Sie zum anderen Bein. Üben Sie auf jeder Seite 3-mal dreißig Sekunden im Wechsel mit dem anderen Bein.

Übung 6 180 sec.

Fitness fürs Knie und Power für die Oberschenkel: Mit

- 1 Maximal einatmen und bewusst ausatmen.

Übung 7 jeweils 2x60 sec.

Reaktionsbereit sein! Stabilität und Reaktionsbereitschaft sind die Ziele dieser Übung. Trainieren Sie die Gleichgewichtsübung einmal pro Woche und eine Eisplatte hat keinen Überraschungseffekt mehr! ▶ Stellen Sie sich in der Grundhaltung auf eine wippende Unterlage (z.B. eine zusammengerollte Isomatte) ▷ Die Füße stehen parallel ▷ Die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke beugen ▷ Den Oberkörper nach vorne beugen. **Seitwippe:** Körperschwerpunkt nach rechts und links verlagern. **Frontwippe:** Körperschwerpunkt nach vorne und hinten verlagern. **Kreiswippe:** Körperschwerpunkt im Kreis bewegen.

Übung 8 3x60 sec.

Schachbrettlauf: Auch beim Genusskifahren müssen Sie reaktionsbereit sein, die Richtung spontan ändern können und verschiedene Körperlagen beherrschen. ▶ Stellen Sie sich ein imaginäres Schachbrettmuster vor. Laufen Sie kreuz und quer über die Felder vor, zurück und zur Seite. Variieren Sie die

Geschwindigkeit und laufen Sie ohne geregelte Abfolge.

Übung 9 60 sec.

Paralleles Schwingen: Während Sie in Übung acht ohne festen Rhythmus geübt haben, gibt Ihnen folgende Übung ein starres Bewegungs- und Rhythmusbild vor. Erspüren Sie den Unterschied! ▶ Springen Sie rhythmisch beidbeinig von Seite zu Seite. Steigern Sie die Intensität durch längere Flugphasen. Landen Sie reaktionsbereit und bremsen Sie Ihr Körpergewicht mit den Ballen weich ab. Achten Sie auf eine geräuschlose Landung!

Übung 10 10 min.

Totenstellung: Diese zehnminütige Übung wirkt entspannend und beruhigend. ▶ Legen Sie sich mit geradem Rücken auf den Boden und breiten Sie entspannt die Arme aus. Alles fühlt sich symmetrisch an. Sie geben Ihr Körpergewicht an den Boden ab. Stützen Sie den Kopf mit einem Nackenkissen. Warten Sie, bis sich Ihr Atem beruhigt und folgen Sie ihm, ohne sich einen Rhythmus aufzuzwingen. Durchleuchten Sie Ihren Körper vom Scheitel bis zur Sohle und erspüren Sie Besonderheiten. Stellen Sie diese fest, ohne Sie zu bewerten. Wenden Sie sich mehr Ihrem Körper zu als Ihren Gedanken. Lassen Sie ablenkende Einfälle durch Sie durchgehen, so dass sie so schnell weg sind, wie sie gekommen sind. ◀

Stefan Winter, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, ist in der DAV-Bundesgeschäftsstelle in der Abteilung Spitzenbergsport tätig.



Mit den beschriebenen zehn Fitnessübungen der 50plus-Skigymnastik stimmen Sie Körper und Geist auf die Wintersaison ein.