



# Ski- spaß 50 plus

**Wenige Sportarten haben in jüngster Zeit eine so rasante Entwicklung wie das Skifahren erlebt.**

**Die modernen Carvingski eröffnen gerade älteren und vorsichtigen Personen ganz neue Perspektiven.**

▷ **VON EVI SCHMITT  
UND WOLFGANG WAGNER**

Unter dem Motto „Skispaß über 50“ wurde schon beim Interskikongress 1999 in Norwegen unter Mitarbeit des DAV ein neues Konzept präsentiert, das auf die speziellen Bedürfnisse älterer Skifans zugeschnitten ist. Mit Hilfe dieses Konzepts sollen diese mit Spaß und Genuss bis ins hohe Alter ihrer Lieblingssportart frönen können.

## **(K)eine Frage des Alters**

Was heißt eigentlich alt oder älter? Altern beginnt bereits mit der Geburt. Die

Literatur unterscheidet kalendarisches, biologisches und soziologisches Alter. In manchen Sportarten, wie dem Eiskunstlauf, zählt man bereits mit zarten 13 Jahren zu den Senioren, im alpinen Skilauf ab 18 Jahren! Laut Prof. Dr. Ursula Lehr, Gründerin des Instituts für Altersforschung, gibt es keine Altersnormen, sondern nur Altersformen. Von daher gesehen sind alle Altersgrenzen als äußerst problematisch zu betrachten.

Untersucht man die Altersverteilung der Mitglieder des DAV, so fällt auf, dass die Gruppe der über 50-Jährigen am stärksten vertreten ist. In dieser Gruppe sind altersbedingter Gelenkverschleiß, künstlicher Gelenkersatz oder bereits erlittene Herzinfarkte und eine daraus resultierende verminderte Belastbarkeit keine Seltenheit. Und dies sowohl bei aktiven Sportlern als auch bei den etwas „Bewegungsfaulen“. Früher galten die oben genannten Symptome als deutliches Signal, „so belastende Sportarten“ wie Skilauf möglichst zu beenden.

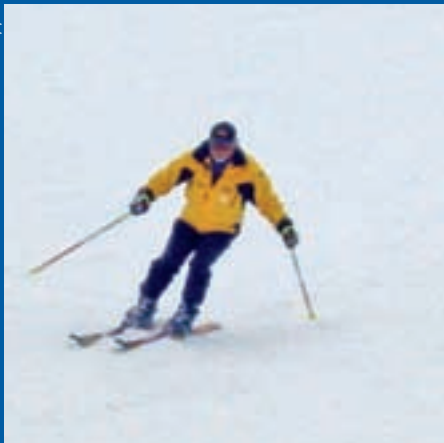
Heute kann man sich jedoch die weiterentwickelte Ausrüstung zu Nutze machen und mit einer angepassten Fahr-

technik, einigen Vorbereitungs- und Vorsichtsmaßnahmen die vielen positiven Seiten des Skilaufs bis ins hohe Alter genießen.

## **Vorbereitung ist wichtig**

Bevor die Skisaison losgeht, ist ein möglichst ganzjähriges allgemeines Konditions- und Fitnessstraining als Pflichtprogramm dringend anzuraten. Für Handicaps, wie etwa ein künstliches Hüftgelenk, sollte unbedingt ein spezielles, Gelenk stabilisierendes Trainingsprogramm unter fachkundiger Anleitung durchgeführt werden. Trotz Sturzrisiko befürworten mittlerweile die meisten Ärzte den alpinen Skilauf bei gutem Sitz der Prothese, weil sie die überwiegend positive Wirkung auf Muskulatur, Geist und Seele für den Patienten zu schätzen wissen.

Mit Wanderungen, Joggen, Nordic-Walking oder gezielter Skigymnastik (siehe hierzu den Beitrag ab Seite 73) sollte man schon im Sommer den Bewegungsapparat in Schwung bringen. Neben dem Herz-Kreislauf-System werden auch die Muskeln für das Skifahren vor-



*Oben: Andrehen mit der Körperrückenseite zur Schwunglenkung.*

*Unten: Beine leicht gebeugt, breite Armführung, gerade Körperposition ohne Hüftknick.*

bereitet. Dabei empfiehlt sich, hin und wieder auch auf Wald- und Bergwegen mit unebenem Untergrund zu laufen, um das Gleichgewichtsgefühl und das Tastempfinden zu schulen. Das richtige Aufwärmen vor der Skiabfahrt ist ebenfalls ein Muss, ohne das man sich nicht auf die Piste wagen sollte.

## Die eigene Technik entwickeln

Unterschiedliche Fahrtechniken oder -weisen wirken unterschiedlich auf Muskeln, Gelenke sowie das Herz-Kreislauf-System. Eine ruhige, fließende und genussvolle Bewegung etwa führt im Gegensatz zu einer harten und aggressiven

Fahrweise zu deutlich niedrigeren Belastungsspitzen und zu weniger Ermüdung. Voraussetzung für eine der jeweiligen Person angepasste Technik ist also, dass diese selbst ein Gefühl für Belastungsintensitäten und ihre Wirkung auf den Bewegungsapparat oder das Herz-Kreislauf-System zu entwickeln lernt.

## Probieren Sie es aus: Kontrastlernen

Fahren Sie eine bestimmte Strecke mit hoher Muskelanspannung (oder nur auf der Kante carvend) und anschließend die selbe Strecke mit weichen Bewegungen und vielleicht mehr „Driftanteilen“ im Steuern. Oder fahren Sie zunächst in völliger starrer Körperposition und im Gegensatz dazu dann mit leichter Hoch-Tiefbewegung (diese Gegenüberstellung nennt man im übrigen „Kontrastlernen“). Sie werden schnell merken, was anstrengender ist.

Wenn Sie vom Sommertraining her einen Pulsmesser haben, dann setzen Sie ihn hier ein. Er gibt Ihnen sofort Rückmeldung über Ihre Belastung. So können Sie sich selbst sensibilisieren und Ihre Fahrweise anpassen.

Ebenso hilft rhythmisches Fahren, also Kurve an Kurve reihen, dabei, Kraft zu sparen.

„Spielen“ Sie auch einmal mit Ihren Bewegungen:

- ▷ Einmal stärker mit dem Körper in die Kurve legen, einmal weniger.
- ▷ Einmal die Kurve stärker mit dem Körper andrehen, einmal weniger.
- ▷ Einmal ein paar Kurven mit Rücklage fahren, einmal ein paar Kurven mit Belastung auf dem Fußballen.

So ließen sich noch viele Übungen aufzählen. Probieren Sie auch eigene Variationsmöglichkeiten aus und Sie werden schnell erkennen, dass Sie durch eine entsprechende Fahrweise mehr Spaß und Freude am Skifahren haben werden. Zudem schulen diese Übungen die Koordination, was wiederum die Ermüdung verzögert und ist die beste Sturzprophylaxe darstellt. Auch wenn man seine eigene, individuelle Technik entwickeln sollte, so gibt es doch ein paar grundlegende Tipps, die zu beachten sind.

## Material und Taktik tragen zur Sicherheit bei

Empfohlen wird ein moderat taillierter, leichter Carving-Ski in oder nur geringfügig unter Körpergröße, um möglichst sicher und kraftsparend fahren zu können. Ski, die im Endbereich nicht extrem breit sind, erleichtern eine driftende Fahrweise. Leichte Ski lassen sich ganz einfach bequemer tragen und erfordern durch ihre geringere Masse geringere Drehkräfte. Auch wenn in den letzten Jahren der Trend zum kurzen Ski (Körpergröße minus 10-20 cm) ging, so ist die Drehfreudigkeit gegen die Stabilität abzuwägen. Carving-Ski haben durch ihre stärkere Taillierung sowie eine Art Servolenkung eingebaut und reagieren dadurch eher etwas nervöser. Ein längerer Ski ist komfortabler zu fahren, weil er Geländeunebenheiten besser ausgleicht und abdämpft. Erschütterungen werden reduziert und durch die längere Unterstützungsfläche bleibt





man leichter im Gleichgewicht. Von Bindungserhöhungen oder gar schweren Plattenbindungen ist aus oben genannten Gründen dringend abzuraten.

Außerdem muss das Kniegelenk durch die Erhöhung stärker einwärts gekippt werden, um den selben Kantwinkel zu erreichen wie ohne Platte, was nicht gerade gelenkschonend ist. Die Bindung sollte den aktuellen Sicherheits- und Komfortstandards entsprechen, eher leicht sein und vor allem im Fachgeschäft individuell eingestellt werden.

Skistiefel, die bei gutem Kraftschluss Beugebewegungen im Sprunggelenk zulassen, über eine Stehfunktion verfügen und einen bequemem Ein- und Ausstieg ermöglichen, vermeiden gelenksbelastende Zwangslagen und bieten den nötigen Komfort. Neu ist die Tatsache, dass immer mehr Skifahrer einen Helm tragen. Dies ist absolut zu begrüßen und gerade für Ältere ein ganz wichtiger Sicherheitsaspekt!

Hinsichtlich der Fahrtaktik wird geraten, gut einsehbare, wenig frequentierte Pisten (dies gelingt unter der Woche natürlich besser als am Wochenende) aufzusuchen, um die Gefahr einer Kollision mit anderen Skifahrern/innen möglichst zu vermeiden. Plane, gut präparierte, nicht all zu steile Pisten mit griffiger Schneeaufgabe reduzieren Ermüdung und das Sturzrisiko. Grundsätzlich sollte nur bei guten Sichtverhältnissen gefahren werden. Skibrillen mit optischen Gläsern dienen der Sicherheit.

**Psychologische und soziologische Aspekte**

Wer der „Sturm- und Drangzeit“ entwachsen ist, sollte sich nicht mehr dem Druck aussetzen, seine Tageskarte bis zum letzten ausnutzen zu wollen. Freude an der Bewegung, Naturerlebnis und Geselligkeit sollten im Mittelpunkt stehen. Häufigere und genügend lange „Ver-schnaufpausen“ bieten die Möglichkeit,

die winterliche Landschaft zu genießen und schaffen Zeiträume für Kommunikation. Der rechtzeitige Einkehrschwung beugt Überbeanspruchungen vor und bietet die Möglichkeit frühzeitig wieder genügend Flüssigkeit (keinen Alkohol!) zu sich zu nehmen. Dieser Aspekt ist besonders wichtig, weil ältere Menschen meist ein vermindertes Durstgefühl haben. Flüssigkeitsmangel aber reduziert die Konzentrationsfähigkeit und verschlechtert den Gelenkstoffwechsel.

Sport, regelmäßig und vernünftig betrieben, ist gesund und lebensverlängernd! Besonders das Skifahren birgt eine Vielzahl positiver Effekte und ist in fröhlicher Runde mit Gleichgesinnten ein ideales Mittel gegen Isolation und Altersdepression, weil durch die Bewegung Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet werden, was zu einer Aufheiterung der Stimmung führt. Ganz nach dem Motto: „Mens sana in corpore sano.“ ◁



Fotos: Harry Watzinger

50

**Merkmale der empfohlenen Technik**

- ▷ Aufrechte, aber nicht gestreckte Körperposition
- ▷ Beidbeinige, offene Fahrweise mit stärkerer Belastung des Außenbeines
- ▷ Andrehen der Körperrückseite zur Schwungeinleitung
- ▷ Gedriftete Steuerqualität
- ▷ Möglichst mittige (neutrale) Position auf dem Ski (Rücklage kostet enorm viel Kraft)
- ▷ Fließende, ruhige, genussvolle Fahrweise

**Lifta – der meistverkaufte Treppenlift**




Rufen Sie uns kostenlos an.  
**☎ 0800-22 44 66 1**  
 Internet: [www.lifta.de](http://www.lifta.de)

**Lifta®**  
Der Treppenlift

**Jetzt auch zur Miete**

- ▶ Wird einfach auf der Treppe aufgestellt
- ▶ Lifta passt praktisch überall
- ▶ Auf Knopfdruck sicher treppenfahren
- ▶ Kurze Lieferzeiten, Einbau sofort
- ▶ Geprüfte Beratungs- und Servicequalität
- ▶ Über 60.000 verkaufte Liftas
- ▶ Sehr hohe Kundenzufriedenheit
- ▶ Eigener Kundendienst bundesweit



Kiel  
Hamburg  
Berlin  
Dresden  
Gera  
Leipzig  
Bremen  
Hannover  
Gelsenkirchen  
Köln  
Frankfurt  
Mannheim

Stuttgart  
Freiburg  
Ulm  
Nürnberg  
München

... und in weiteren 80 Städten ist Lifta in Ihrer Nähe.

**GUTSCHEIN**

Ja, schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich.

Name / Vorname \_\_\_\_\_

Straße / Nr. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_ Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Lifta GmbH, Abt. DAL 35, Horbeller Straße 33, 50858 Köln