



November/2023/04

**Physiotherapie, Beckenbodenphysiotherapie,  
Fitness**  
Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken

**Beckenbodenphysiotherapie**  
Mühlegässli, 3700 Spiez

+41 33 828 88 68  
physio@artos.ch  
www.physio-artos.ch



## Bist du parat für den Winter?

Team Physio SPArtos

Der Sommer war lang, der September und Oktober waren schön und warm. Die Nächte waren schon kühl und jetzt wird es auch tagsüber kälter. Der Winter steht vor der Tür! Trotz des sich ändernden Klimas, hoffen wir alle auf einen kalten Winter mit viel Schnee.

Skifahren, Snowboarden, Langlauf, Schneeschuhwandern, Skitouren - all das sind Wintersportarten, für die man nicht nur Schnee braucht, sondern auch eine gute Fitness. Mit einer guten körperlichen Fitness kannst du deine Wintersportaktivitäten noch mehr geniessen. Jedes Jahr passieren in der Schweiz viele Unfälle im Schnee. Die meisten davon sind Selbstunfälle und sind teilweise auf mangelnde körperliche Fitness zurückzuführen.

Willst du deinen Wintersport mehr geniessen und einen Unfall vermeiden? Sorge dafür, dass du Winterfit bist und fange jetzt an mit deinem Training! Wie du das machst, liest du in diesem Newsletter.

### IN DIESER AUSGABE

#### PARAT FÜR DEN WINTER?

Jetzt mit dem Training beginnen

#### WINTERFIT

4 wichtige Trainingselemente

#### UNFALLZAHLEN

Rund 61 000 Personen verletzen sich jedes Jahr beim Wintersport

# Winterfit

Team Physio SPartos

Einen verschneiten Berg besteigen, eine schöne Wanderung in einer weissen Landschaft machen oder auf einer frisch präparierten Piste, auf Skis oder mit dem Snowboard, schöne Kurven ziehen. All das gibt dir ein euphorisches Gefühl!

Bei den verschiedenen Wintersportarten wird unser Körper unterschiedlich gefordert. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns ganzheitlich und zielgerichtet auf den Wintersport vorbereiten. Vier Trainingselemente sind dabei sehr wichtig: Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht.

## Beweglichkeit

Linkskurve, Rechtskurve, bremsen, ausweichen, in der Hockefahren und vielleicht ein kleiner Sprung... Die Gelenke strecken, biegen und drehen sich beim Skifahren dadurch ständig. Aber auch Muskeln und Bänder werden laufend in maximaler Position belastet. Skifahren stellt somit hohe Anforderungen an die Beweglichkeit des Körpers.

## Kraft

Während dem Wandern in den Bergen und Laufen durch den Schnee arbeiten die Muskeln in den Beinen sehr hart. Das geht aber nicht ohne das Zusammenspiel mit anderen Muskeln. Die Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisieren den Oberkörper. Die Beine und das Gesäß erledigen die schwere Arbeit nur dank dieser Unterstützung.

## Gleichgewicht

Die Skier sind ein langes, schmales Sportgerät auf rutschigem Untergrund. Bei einer rasanten Fahrt muss der Druck auf beide

Beine verteilt und vor allem gehalten werden können. In einer Kurve darf der Körperschwerpunkt nicht pendeln, sonst fällt man um. Gleichgewicht ist also sehr wichtig, um verletzungsfreien Ski- und Wintersport-Spass zu erleben.

## Ausdauer

Egal ob gemütliches Skifahren mit den Enkelkindern, eine Schneeschuhwanderung oder intensiver Langlauf. Eine gute Ausdauer ist essenziell beim Wintersport. Nur wer ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System hat, bekommt genug Sauerstoff in die Muskeln. So kannst du deinen Wintersport mit voller Freude geniessen.

Eine längere Vorbereitungszeit ist ideal, aber auch in wenigen Wochen kannst du mit effektivem Training fit werden. Es ist wichtig, dass du verschiedene Aspekte deines Körpers trainierst, die für den Wintersport wichtig sind. Das Winterfit-Training wird dir helfen, deine Fitness zu verbessern.

***Hast du Fragen oder brauchst du Hilfe bei dem Training? Wir würden dir gerne helfen, Winterfit zu werden. Melde dir bei uns!***

## Einige Unfallzahlen

Beim Skifahren verletzen sich jedes Jahr rund **52 000** in der Schweiz wohnhafte Personen. Dazu kommen **9000** Unfälle bei den Snowboarderinnen und Snowboardern. Und auch beim Schlitteln passieren viele Unfälle: Rund **6000**.

Wenn sich jemand beim Schneesport auf der Piste verletzt, dann sind die folgenden Körperteile am häufigsten betroffen: Knie (beim Skifahren) und Unterarm/Hand (beim Snowboarden). Schultern und Kopf sind bei allen Wintersportarten oft betroffen.

**Über 90%** der Unfälle auf der Piste sind **Selbstunfälle**. Die Ursachen sind unterschiedlich. So spielen Ablenkung, Selbstüberschätzung, zu hohe Geschwindigkeit, **mangelnde körperliche Fitness** oder schlechte Ausrüstung eine Rolle.