

Winterfit mit Stephan Eberharter & UNIQA



Training mit dem Olympiasieger. Skistar Stephan Eberharter zeigte in sechs Folgen von „Sport am Sonntag“, wie man sich auf die kommende Skisaison optimal vorbereitet und den Pistenzauber in vollen Zügen genießen kann.

Es ist wieder so weit. Die Skisaison steht vor der Tür, und um das optimale Skivergnügen zu genießen, darf ein Konditionstraining nicht fehlen. Aus diesem Grund präsentierte der Olympiasieger Stephan Eberharter in sechs ORF-Sendungen „Sport am Sonntag“ Tipps zur optimalen Vorbereitung auf den Skiwinter. Alle Übungen wurden von „Steff“ vorgezeigt und erklärt. Unterstützt und beraten wurde er von UNIQA VitalCoach Bettina Kurz, die gemeinsam mit Eberharter das mediale Trainingsprogramm zu-

sammengestellt hat. Im Mittelpunkt standen das richtige Ausdauer-, Kraft- und Balancetraining. Plus: das richtige Aufwärmen auf der Piste. Die Übungen wurden auch speziell auf das Carven abgestimmt. Außerdem gab es Tipps für die richtige Skiausrüstung bzw. Hinweise auf Regeneration und die richtige Ernährung. Ziel dieser Aktion ist es, den Spaß auf der Piste in vollen Zügen genießen zu können. Die Serie ist eine Fortsetzung von „Fit mit Stephan Eberharter“ vom Frühjahr dieses Jahres.

Die Wintersaison startet in Kürze. Um für den Wedelspaß optimal vorbereitet zu sein, startete UNIQA mit der Unterstützung des Österreichischen Ski-Verbandes und des ORF „Winterfit mit Stephan Eberharter“.



Bettina Kurz. Das Vorbereitungstraining für den Skiwinter wurde in Zusammenarbeit mit UNIQA VitalCoach Bettina Kurz erstellt.

Die Dreharbeiten zu „Winterfit mit Stephan Eberharter“ fanden Anfang Oktober im Pitztal und am Pitztaler Gletscher unter optimalen Bedingungen statt. Unter anderem wurden die Einstellungen für das richtige Aufwärmen auf der Skipiste in 3.440 m Höhe vis-à-vis der Wildspitze gedreht. Ein ganz besonderer Dank für die tolle Unterstützung vor Ort gilt an dieser Stelle dem ÖSV, den Mitarbeitern der Pitztaler Gletscherbahn und dem Wellnesshotel Tieflehner Hof. Mit Stephan Eberharter als VitalCoach und ein bisschen Trainingsfleiß werden die Österreicher den Skiwinter in Topverfassung beginnen. Und: „Fitness ist die beste Gesundheitsvorsorge“, so Stephan Eberharter.

Fit in den Winter mit

Gut trainiert in den Winter. Wer das Fahrgefühl auf den „Brettln“ in vollen Zügen genießen will, muss seinen Körper vor der Skisaison in Form bringen. Olympiasieger Stephan Eberharter und UNIQA VitalCoach Bettina Kurz zeigen, wie man mit einem Trainingsmix aus Ausdauer-, Kraft- und Balanceübungen das Verletzungsrisiko minimiert.

Gute Ausdauer garantiert Skivergnügen pur

Wer, wenn nicht Stephan Eberharter, weiß, wie man sich optimal auf das Skivergnügen vorbereitet. Die Übungen von „Steff“ sind ganz einfach und simpel. Man kann sie gleich zuhause machen und dann später auch auf der Piste. Das Training des Olympiasiegers ist eine Kombination aus richtigem Aufwärmen, richtiger Balance, ein bisschen Kraft und Ausdauer. Eberharter: „So erhöht man den Genussfaktor enorm. Denn besonders Carven erfordert sehr viel Kraft, weil große Fliehkräfte auf euch wirken.“ Genug erklärt, jetzt geht es los mit den Tipps. So wichtig wie die Kondition ist die Ausrüstung. Daher gilt: vor jeder Saison einen Check durchführen lassen. Eberharter: „Glaubt dem Fachmann, und überschätzt euch nicht. Das gilt vor allem für die Männer.“ Der zweite Schritt zum Skivergnügen pur ist die Steige-



Wichtig: Ausdauer. Wer regelmäßig die Ausdauer trainiert, kommt auf der Piste nicht so schnell außer Atem.

rung der Ausdauer. Eberharters Tipp: „Für viele ist Laufen der optimale Ausdauersport. Aber es gibt viele andere Möglichkeiten. Zum Beispiel Wandern. Und wer dabei noch seinen Oberkörper in Form bringen möchte, dem kann ich Nordic Walking empfehlen. Dazu braucht neben euren Füßen nur zwei spezielle



Tipp: Nordic Walking. Mit diesem Training verbessert man die Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur.

Stöcke, ähnlich wie beim Langlaufen.“ Die positive Folge: Man kommt beim Skifahren nicht so schnell außer Atem. Wichtig ist allerdings, dass man das Training individuell abstimmt. Deswegen unbedingt einen Sportarzt und einen Vitalcoach kontaktieren. Als Trainingsausgleich rät Eberharter Ballsportarten wie Fußball, Squash oder Tennis. „Sie trainieren eure Koordination und die Vielseitigkeit, auch wenn es mit dem runden Leder nicht so elegant aussieht wie beim Schneckerl.“

Krafttraining verringert die Verletzungsgefahr

Skifahren ist ein Kraftsport. Das weiß jeder, der schon einmal versucht hat, länger in der Hocke zu bleiben. Der wichtigste Grund aber, warum Krafttraining im Mittelpunkt des Eberharter-Programms steht, liegt auf der Hand. Eberharter: „Kraft hilft, Stürze besser zu kontrollieren und so gleichzeitig das Verletzungsrisiko zu verringern. Man glaubt gar nicht, wie viele Kräfte beim Skifahren frei werden und wie viele verschiedene Muskeln man dabei beansprucht. Fürs Kurvenfahren braucht man starke Oberschenkel. Und der Stockeinsatz geht ganz schön in die Ober-



Krafttraining & Balancetraining. Beim Skifahren benötigt der Körper viel Kraft, um Stürze zu verhindern. Dadurch wird das Verletzungsrisiko minimiert. Eine gute Balance verbessert die Technik bei den Carving-Schwüngen.

Stephan Eberharter



Aufwärmen. Oberstes Gebot ist, niemals einen kalten Start wagen. Aufwärmen verringert das Verletzungsrisiko.

arme. Auch fürs Bremsen braucht's gute Beinmuskeln." Hier die einfachen Übungen zur Stärkung der Muskulatur: Die klassische Skihocke trainiert die Oberschenkelmuskulatur. Liegestütze bauen die Arm- und Brustmuskulatur auf, und ein paar Sprünge verbessern die Schnellkraft. Eberharter: „Ganz wichtig sind Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur.“ Oberstes Gebot beim Krafttraining: Fangen Sie mit dem Krafttraining vorsichtig an. Der VitalCoach hilft Ihnen beim richtigen Trainingsaufbau, denn Krafttraining sollte jeder machen. Die Muskeln agieren als Dämpfer, und damit schützen Sie beim Skifahren Ihre Gelenke vor Abnutzung und Verletzungen.



Rückenmuskulatur. Besonders die Rücken- und Bauchmuskulatur soll trainiert werden.

Ein gutes Balancegefühl verbessert die Skischwünge

Wer das Gefühl auf den „Bretteln“ so richtig auskosten möchte, benötigt die richtige Balance. Eberharter: „Mit dem Balancetraining schult ihr viel mehr als nur euer Gleichgewicht. Es gibt euch das Gefühl für Bewegung, und ihr lernt euren Körper zu beherrschen.“ Die Balanceübungen sind ganz einfach zuhause durchzuführen: Skihocke oder Einbeinstand auf dem Kreisel oder einbeinige Kniebeugen auf einer labilen Unterlage. Zu Beginn kann man zur Unterstützung auch Skistöcke dazunehmen. Man sollte aber auch viele Übungen im Freien machen. Eberharter: „Balancetraining schult und steigert das Reaktionsvermögen. Das benötigt man jeden Tag auf der Piste. Etwa wenn man langsameren Skifahrern ausweichen muss.“ Derart trainiert, kann man sich jetzt auf die Piste wagen. Im Pistenalltag sollte man einige Tipps berücksichtigen. Eberharter: „Wichtig ist die richtige Ausrüstung. Immer wieder Pausen einlegen, aber dabei keinen Alkohol trinken.“



Aufwärmübungen. Beine schwingen, Arme kreisen und in die Skihocke geben sind ideale Aufwärmübungen.

Aufwärmen auf der Piste niemals vernachlässigen

Das ganze Training hat keinen Sinn, wenn vorm Runterwedeln nicht aufgewärmt wird. Eberharter: „Bevor's losgeht, muss man unbedingt aufwärmen. Das Training der letzten Wochen ist sinnlos, wenn man kalt auf die Piste geht. Denn Aufwärmen verringert die Verletzungsgefahr und hilft, die ganze Leistungsfähigkeit voll zu entfalten. Ein unaufgewärmter Muskel, der plötzlich stark beansprucht wird, ist äußerst verletzungsanfällig. Ein bisschen gehen und Beinschwingen: Diese Übungen kann man im Stand machen. Als nächste Übung kommt Arme kreisen und dann in die Skihocke gehen.“ Und schon sind die Muskeln warm, und das Skivergnügen auf Österreichs Pisten kann beginnen. Übrigens: Fitness ist die beste Gesundheitsvorsorge. Sie wollen mehr über die Gesundheitsaspekte verschiedener Sportarten wissen? Unter www.meduniqa.at werden Sie sicher fündig. Abonnieren Sie den wöchentlichen Newsletter für regelmäßige Tipps zu Gesundheit und Wellness.

**Diese Tipps gibt es auch im Internet:
www.uniqa.at**

Dort finden Sie auch ein Gewinnspiel und noch einiges mehr zu „Fit in den Winter mit Stephan Eberharter“.