

Skifahren und Snowboarden braucht Kraft und Koordination. In den Spitälern Interlaken und Frutigen findet man moderne Räumlichkeiten, Fitnessgeräte und Fachleute, die jede und jeden wintertauglich machen.

Das technische Können ist beim Skifahren und Snowboarden das eine. Kraft und eine gute körperliche Verfassung sind mindestens so wichtig. Sie verbessern nicht nur die Technik, sondern reduzieren auch das Risiko von Stürzen und Verletzungen. Die Muskulatur in den Beinen, den Hüften, am Gesäss und besonders auch am Rumpf ist dabei gefordert.

Muskeln verlieren an Kraft

Da der Mensch nach Überschreiten des physischen «Alterhöhepunkts» bei circa 25 Jahren pro Jahr zwei Prozent seiner Kraft verliert, ist es ein logischer Schritt, dies mit Krafttraining auszugleichen. Skigymnastik kann man das ganze Jahr über betreiben, aber es empfiehlt sich, im Herbst, als Vorbereitung auf die Skisaison damit zu beginnen. Speziell ältere Menschen profitieren davon. Bei ihnen sind Kraft- und Knochenverlust altersbedingt stärker fortgeschritten. Ein Grundproblem beim Training liegt darin, dass die Belastungen in der Regel nicht angepasst werden. Denn um die Konstitution zu verbessern, benötigt der Körper immer neue Reize, die über das Normale hinausgehen. Das bedeutet einerseits progressive Belastungen mit Kraftübungen und andererseits Bewegungen, die mehr Koordination und Geschicklichkeit verlangen, was gerade für Wintersportler wichtig ist. Begleitetes Training nimmt darauf Rücksicht und schafft Sicherheit. Denn viele Menschen trainieren falsch, unter- oder überdosiert und haben Hemmungen, sich zu forcieren.

Im Spital begleitet trainieren

Die Spitäler Interlaken und Frutigen helfen Interessierten, fit durch die Wintersaison zu kommen. In Frutigen stehen



Fit für den Winter

hochmoderne elektronische Geräte zur Verfügung, die leicht bedienbar sind und automatisierte Erinnerungshilfen eingebaut haben, damit die Progression beim Training nicht vergessen geht. Trainierende erhalten einen Badge, mit dem sich die Geräte automatisch auf die von der Physiotherapeutin oder vom Physiotherapeuten anfangs individuell ermittelten Parameter (Grösse, Bewegungsumfang, Gewicht) einstellen. Der Trainingswiderstand wird von Elektromotoren und nicht wie bei herkömmlichen Geräten von einem Gewichtblock erzeugt. Dies eröffnet vielfältige Möglichkeiten, das Training zu variieren, indem zum Beispiel für unterschiedliche Bewegungsrichtungen einer Übung verschiedene Widerstände eingestellt werden können. Die Geräte sind leicht bedienbar und garantieren ein Maximum an Sicherheit. Um auch alltagsrelevant zu trainieren, mit Fokus auf die muskuläre Koordination, eignet sich «Queenax» (multifunktionales Gerät das zahlreiche Trainingsvariationen ermöglicht), welches im Spital Frutigen für jede Altersgruppe nutzbar ist. Noch wichtiger als die Maschinen sind die Physiotherapie-Fachleute. Sie gehen individuell auf die Bedürfnisse der Trainierenden ein, helfen ihnen, die Geräte zu bedienen, und gestalten das Training so, dass jede, jeder möglichst gut und verletzungsfrei durch den Winter kommt.

Speziell für Menschen «60+»

In den Spitälern Frutigen (jeweils Di, Fr 14–15 Uhr) und Interlaken (jeweils Mo, Mi 15.30–16.30 Uhr) können Personen ab Alter 60 in Kleingruppen und durch Physiotherapie-Fachleute geführt, begleitet an den Fitnessgeräten trainieren, ergänzt durch individuelle Übungen für Koordination und Gleichgewicht. Info und Anmeldung: siehe Kontakte rechts.

Die Auskunftspersonen



Jürg Bosshard
Leiter Physiotherapie Spital Interlaken

Kontakt:

Spitäler fmi AG, Spital Interlaken
Weissenastrasse 27, 3800 Unterseen
Tel. 033 826 25 20
i.physiotherapie@spitalfmi.ch



Link zur Website
Physiotherapie /
Medizinische
Trainingstherapie
Spital Interlaken



Susanne Aegler
Leiterin Physiotherapie Spital Frutigen

Kontakt:

Spitäler fmi AG, Spital Frutigen
Adelbodenstrasse 27, 3714 Frutigen
Tel. 033 672 23 53
f.physiotherapie@spitalfmi.ch



Link zur Website
Physiotherapie /
Medizinische
Trainingstherapie
Spital Frutigen