

# Exzentrisches Training: Gut trainiert auf die Skipiste

Egal, ob gemütlich oder ambitioniert – Skifahren bedeutet Spaß und Leidenschaft! Die Vorfreude ist groß, endlich gut gelaunt an steilen Hängen, auf eisigen Pisten und bei hohen Geschwindigkeiten den Nervenkitzel vom letzten Jahr aufzuholen. Doch dann passiert's: ein Sturz mit bösen Folgen, extrem schmerzhafter Muskelkater und körperliche Überforderung. MEINE VITALITÄT verrät Ihnen, wie Sie im Skiurlaub kraftvoll und gut gelaunt von den Gipfeln in die Täler schwingen.

02.01.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Gut vorbereitet, ist schon halb gewonnen. Ein gesundes Maß an Ausdauer und kräftigen Muskeln, Sehnen und Bändern sind vor jedem Skiurlaub wichtig. Doch so mancher stöhnt bei dem Gedanken, sich monatelang mit langweiliger Skigymnastik abzuquälen. Eine schnelle und trotzdem effektive Methode, um fit für den Skiurlaub zu werden, ist das exzentrische Krafttraining.

Moderne Skigymnastik Das exzentrische Training wird im Leistungssport der alpinen Rennläufer eingesetzt. Sie trainieren damit die Fähigkeit, ihre Kraft bei dem Slalom und Super-G optimal dosiert einzusetzen.

Auch die Skifahrer im Winterurlaub erreichen mit der sportlichen Carvingtechnik höhere Geschwindigkeiten und müssen mehr Kraft beim Tiefgehen, Kanten und Entlasten aufbringen. Das ist vor allem für die, denen Kraft und Ausdauer fehlt, extrem ungewohnt und anstrengend. Clevere und gesundheitsbewusste Skifahrer verhindern mit dem Training der Skiweltmeister die typischen Belastungssymptome: Extrem schmerzhafter Muskelkater, der bis zu einer Woche anhalten kann, damit einhergehend allgemeine körperliche Überforderung und schwerere

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/659>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Verletzungen, beispielsweise hervorgerufen durch Stürze.

Dass das exzentrische Krafttraining vor allem effektiv und alles andere als langweilige Skigymnastik ist, bestätigt Dr. Josef Kovarik, Leiter am Universitäts-Sportinstitut Wien: „Der Trainingseffekt von exzentrisch- konzentrischem Training ist bis zu 60 Prozent höher als beim Vergleich des konzentrischen Trainings.“ Ein weiterer Vorteil ist, dass auch die passiven Strukturen rund um die Muskulatur von diesem Training profitieren. Dr. Christiane Wilke von der Deutschen Sporthochschule Köln erklärt: „Durch das exzentrische Training“, so Wilke, „erhöht sich die Stabilität und Elastizität der Sehnen und Bänder, was der Sturz- und Verletzungsprophylaxe zugute kommt.“ Besonders bei Stürzen halten die Bänder und Sehnen den extremen Belastungen besser stand.

Was ist exzentrische Muskelarbeit?Um die exzentrische Muskelarbeit beim Skifahren zu erklären, gibt es ein paar gute Beispiele: Das Hinsetzen auf einen Stuhl, das Bergabgehen oder auch ein sehr schweres Paket von oben nach unten absetzen. Die beteiligte Muskulatur bringt aus einem gedehnten Zustand Kraft auf, um den Körper, die Schritte und das Gewicht kraftvoll, aber dosiert abzubremesen. Passiert das nicht, krachen Sie auf den Stuhl, fallen auf die Nase oder werden von dem Gewicht auf den Boden gezogen. Beim Skifahren entspricht die exzentrische Phase der Bremsbewegung, also dem Tiefgehen in jeder Kurve. Je nach dem, wie viel Kraft man dafür investiert, fahren Sie geschmeidige Kurven oder kommen zum Stehen.

Für wen eignet sich das exzentrische Krafttraining?Muskeln können zwar von Natur aus genug Kraft in der exzentrischen Phase aufbringen, aber das Training ist weitaus effektiver und schonender gegenüber vergleichbaren konzentrischen Trainingsübungen. Stoffwechsel und Herz-Kreislauf werden weniger belastet. Da weniger Muskelfasern eingesetzt werden, sind Blutdruck und Herzfrequenz deutlich geringer. Deshalb ist das Training so gut wie für jeden, der sich optimal auf den Skiurlaub vorbereiten will, geeignet, unter Anleitung sogar für Untrainierte, Senioren und Herzpatienten.

Der letzte Schliff für die PisteIm Prinzip ähnelt das exzentrische Training dem herkömmlichen konzentrischen Training mit Gewichten. Es handelt sich dabei um konzentrisch-exzentrische Übungen, bei denen die exzentrische Phase besonders intensiviert wird, oder um Übungen, bei denen nur die exzentrische Bewegung ausgeführt wird. Diese wird möglichst bewusst und langsamer ausgeführt. Für jeden Anfänger empfiehlt es sich, für den letzten Schliff einen guten

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/659>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Trainer zu engagieren oder an exzentrischen Trainingsgeräten zu trainieren. Untrainierte Skifahrer müssen aufgrund der ungewohnten Belastungen mit einer sehr niedrigen Belastung beginnen. Anders als beim normalen Gewichtstraining wird nur eine Serie durchgeführt, und auch die Trainingseinheiten sind aufgrund der hohen Beanspruchung kürzer und seltener.

Eine Übung für Zuhause kann folgendermaßen aussehen: Mit beiden Beinen vom Stuhl aufstehen, aber nur einbeinig wieder hinsetzen. Wer das auf dem wackeligen weichen Pezzi-Ball übt, gewinnt nicht nur Kraft, sondern auch jede Menge Gleichgewicht und Koordination.

**Fazit: Die exzentrische Trainingsmethode hat viele Vorteile. Sie führt zu einem schnelleren Kraftaufbau, lässt die Muskeln wachsen, steigert das Zusammenspiel der Muskulatur untereinander und verkürzt die Trainingszeit. Für leidenschaftliche Skifahrer wird so der jährliche Skiurlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis.**