

FÜR JEDES ALTER

Skifahren ist unabhängig vom Alter eine ideale Sportart.
Es ist nie zu spät, um damit zu beginnen.



SKIFAHREN als Herz-Kreislauf-Training

Der alpine Skilauf wird oftmals im Vergleich zu Sportarten wie Langlaufen oder Nordic Walking als nicht so wirkungsvoll eingestuft. Wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema widerlegen diese Thesen komplett. Mit Skifahren sind geradezu optimale Trainingseffekte zu erzielen.

„Wenn jemand drei bis vier Stunden Ski fährt, kommt er auf 60 bis 90 Minuten Netto-Herz-Kreislauf-Belastung“, erläutert der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Erich Müller. Die Intervalle von Pausen und Bewegung sorgen für eine ausgeprägte Herz-Kreislauf-Belastung und bauen Kondition auf.

Alpiner Skisport ausgeübt von der Generation 50 plus führt zu kontroversen Einschätzungen. Zu welchen Ergebnissen kommen Sie?

Prof. Müller: Wir haben eine große Studie mit Personen zwischen 50 und 85 Jahren durchgeführt, welche die ganze Bandbreite der Leistungsfähigkeit körperlich und skifahrtechnisch abgedeckt haben. Wir sind mit ihnen über viele Tage auf die Piste gegangen und haben alles Mögliche gemessen: die bewältigten Höhenmeter, die Frequenzen Skifahren und Pause, durchschnittliche Fahrgeschwindigkeiten etc. Gleichzeitig wurden die Herzfrequenz und der Sauerstoffverbrauch gemessen und mit psychologischen Fragebögen die Befindlichkeit der Testpersonen erfasst. Es hat sich gezeigt, dass sich während des Skifahrens der überwiegende Teil in jenem physiologischen Beanspruchungsbereich bewegt, den die Mediziner als besonders gesundheitsfördernd bezeichnen, nämlich etwa 70 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Aus biomechanischen Analysen wissen wir, dass Skifahren zu jenen sportlichen Bewegungen gehört, wo ein großer Teil der Gesamtmuskulatur beansprucht wird. Schließlich haben wir deutlich zeigen können, dass die psychische Befindlichkeit, also Freude und Wohlbefinden, sich auf enorm hohem Niveau befindet.

Würden Sie über 50-Jährigen raten, noch mit dem Skifahren zu beginnen?

Prof. Müller: Es gibt keinen Grund der dagegen spricht. Allerdings würde ich in dem Alter empfehlen, mit dem Skilanglaufen zu beginnen, wo es um das Gleiten geht. Wer einigermaßen bewegungsbegabt ist, wird merken, dass ihm vermutlich auch alpines Skifahren Freude machen wird. Wer sich nicht allzu sicher fühlt, soll lieber beim Skilanglaufen bleiben oder zum Nordic Cruising übergehen, wo Spazierengehen auf Skiern in der Winterlandschaft forciert wird.

Skifahren dient auch der Osteoporoseprophylaxe. Warum?

Prof. Müller: Bewegung kann vermeiden, dass es zur Osteoporose kommt, bzw. kann man dazu beitragen, dass der Abbau des Knochens im hohen Alter verlangsamt wird. Es müssen Bewegungen sein, bei denen sehr hohe Muskelkräfte über die Sehnen auf den Knochen übertragen werden. Diese kurzen Zug- und Druckbelastungen am Knochen nennt man Impactkräfte, etwa wenn ich die Treppe rauf- und runtergehe. Beim Skifahren findet genau das auch statt. Wir brauchen auf der einen Seite sehr viel Muskelkraft, wodurch ständig Druck auf die Knochen ausgeübt wird. Gleichzeitig entstehen beim wiederholten Auf- und Entkanten genau diese Impactkräfte, die der Knochen braucht, um sich verstärkt wieder aufbauen zu können.



Zur Person:

O. Univ.-Prof. Mag. Dr. Erich Müller ist Leiter der Abteilung Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Salzburg.

Der Sportwissenschaftler beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit den Bereichen Biomechanik, Bewegungs- und Trainingswissenschaften