



Aufwärmen, Dehnen

Was, wann, wie, warum?

Céline ANCEY, Caroline BIOLLEY, Gilles CASELLINI,
Alexandra CRUCHON, Marion GIBERT,
Virginie LEUENBERGER, Aurélien MOY, Sabrina VALENTIN

Körperteile am meisten betroffen

- Wakeboard : **Kopf** und **Nacken**
- Wasserski : **Hüfte** und **Beine**

Studie zwischen 2000 und 2007 in den Notfallzentren in den USA durchgeführt

Beispiel : Häufigste Verletzungen beim Wakeboarden

- Gemäss der orthopädischen Chirurgen :
 - **Vorderer Kreuzbandriss** : 31%
 - **Knochenbruch** : 21%
 - **Ausgerenkte Schultergelenk** : 15%
- Gemäss der Wakeboardern (82 befragte, mindestens einmal verletzt)
 - **Vorderer Kreuzbandriss** : 17 %
 - **Knöchel Verstauchung** : 17%

Studie aus dem Article Sports Medicine Journal, 2004

Aufwärmen

- Was ?
 - Kopf, Nacken
 - Schultern
 - Rücken, Becken
 - Knien
 - Knöchel
- Wann ?
 - Kurz vor Beanspruchung
 - Genügend Zeit einplanen für richtiges Aufwärmen



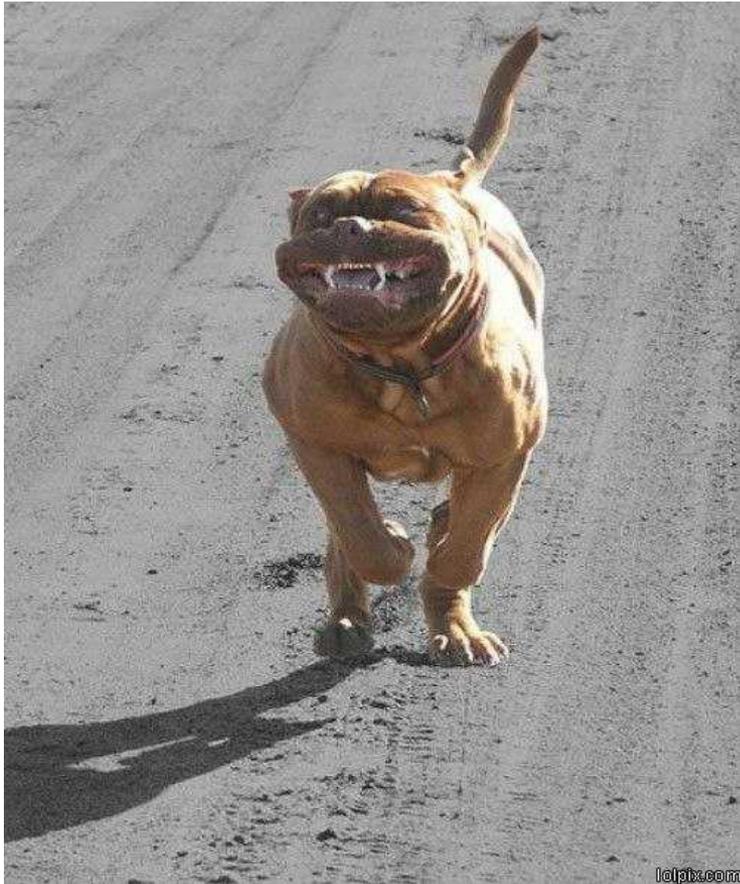


Aufwärmen



- Wie ?
 - Langsame und andauernde Bewegungen
 - Je grösser die Anstrengung desto wichtiger ist das Aufwärmen
- Warum ?
 - Zur Vorbeugung vor Verletzungen von Muskeln, Gelenken, Bändern

Motivationsmangel ???



Dehnen

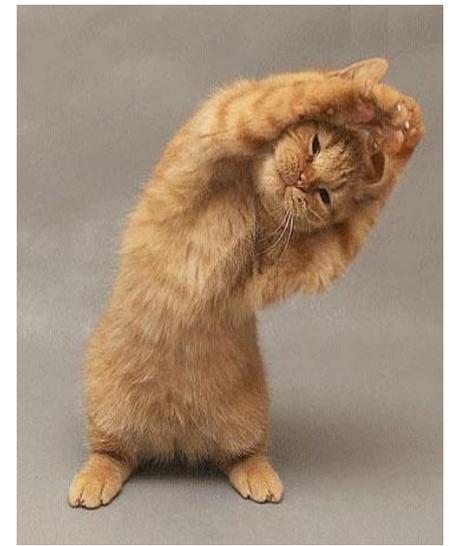
- Was ?
 - Bizeps
 - Rückenmuskeln
 - Bauchmuskeln
 - Hintere Oberschenkelmuskeln
 - Vordere Oberschenkelmuskeln



Dehnen

- Wann ?
 - Nicht während des Aufwärmens
 - Nach der Beanspruchung
- Wie ?
 - Keine ruckartige Bewegungen
 - Schrittweises Dehnen der Muskulatur bis es spürbar ist ohne schmerzhaft zu sein
 - Regelmässig atmen

Dehnen



- Warum ?
 - Beweglichkeit erhalten
 - Beweglichkeit und Bewegungsumfang verbessern
 - Muskelverspannung vermeiden



Wellenreiten
ist gesund

Ski & Wake

National Teams Day

17.11.2012



FSSW - SWWV
Fédération Française de Ski & Wakeboard
Société Royale de Wakeboard