

# Schneesportunfälle können unangenehme Folgen haben.



Jetzt vorbeugen und Belastung mit Wendy Holdener vergleichen:



App Slope Track

## Welche Muskeln sollten für das Skifahren und Snowboarden vor allem trainiert werden?

Die Rumpf- und Beinmuskeln, weil sie auf der Piste besonders stark gefordert werden. Mit einer guten körperlichen Verfassung reduzieren Sie das Risiko von Stürzen und Verletzungen.

## Wie stark wird der Körper auf der Piste belastet?

Beim Schneesport drückt manchmal mehr als das doppelte Körpergewicht auf die eigenen Glieder und Gelenke. Diese hohe körperliche Belastung ermüdet und führt zu Unfällen. Wer seine Belastung jedoch kennt, kann sie kontrollieren und sein Unfallrisiko reduzieren.

## Wo finde ich weitere Tipps, um mein Verhalten beim Schneesport zu verbessern?

Neben der App «Slope Track» stellt die Suva unter [suva.ch/schneesportcheck-d](https://www.suva.ch/schneesportcheck-d) den Schneesport-Check zur Verfügung. Anhand von 50 Fragen erhalten Sie Ihr Risikoprofil und persönliche Tipps für eine unfallfreie Wintersaison.