

# Das Leben ist schön, solange nichts passiert.

## 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 mit der App «Slope Track» sein Unfallrisiko reduzieren.

## Wo finde ich weitere Tipps für sicheren Schneesport?

Wenn du mehr über Pistenregeln, Material-Checks, Lawinen und andere Schneesport-Themen erfahren möchtest – wir unterstützen dich mit vielen Informationen und Tipps. Damit du bestens für den nächsten Wintersport-Ausflug gerüstet bist.

[suva.ch/schneesport](https://www.suva.ch/schneesport)

