

Elina Stary: Triumph mit 18 und nur zwei Prozent Sehvermögen!

Elina Stary feierte am 18. Geburtstag den Comeback-Sieg im Paraski-Weltcup. Eine inspirierende Rückkehr nach Verletzung!



Tignes, Frankreich - Eine beeindruckende Rückkehr! Elina Stary, Tochter der Fußball-Legende Roman Stary, hat nur ein Jahr nach ihrem Kreuzbandriss im Paraski-Weltcup für Furore gesorgt. Mit nur zwei Prozent Sehvermögen siegte die Kärntnerin gleich zweimal im Slalom in Tignes und ließ die niederösterreichische Seriensiegerin Veronika Aigner hinter sich. Zudem belegte sie zwei zweite Plätze bei den Riesentorläufen in Courchevel, wo sie am Donnerstag ihren 18. Geburtstag feierte. „Ich hatte nach dem Kreuzbandriss wenig Erwartungen. Ich bin super happy, dass es so aufgegangen ist“, sagte Elina über ihre beeindruckende Leistung. Der Erfolgsweg von Elina, die schon mit eineinhalb Jahren das Skifahren erlernte, ist eine Inspiration für viele.

Rehabilitation und Wiedereinstieg

Aber eine solche Rückkehr ist kein Zufall, sondern das Resultat einer intensiven Rehabilitation. Wie **b-42.com** betont, ist eine gründliche und konsequente Reha nach einem Kreuzbandriss unerlässlich, um das Risiko einer erneuten Verletzung zu minimieren. Spielerinnen und Spieler müssen Geduld aufbringen, denn der Weg zurück ist lang. Das Auftakttraining sollte im Zuge einer punktgenauen App erfolgen, die Übungen zur Rehabilitation anbietet und die Fortschritte dokumentiert.

Der Schlüssel zum Comeback liegt in der gezielten Arbeit an der Muskulatur und der Beweglichkeit. Mithilfe einer strukturierten Rehabilitationsphase, die entzündungshemmende Übungen, Bewegungsförderung und kontrolliertes Krafttraining umfasst, kann der Körper optimal auf die Belastungen nach schweren Verletzungen vorbereitet werden. Das Lymphsystem wird ebenfalls aktiviert, was für die Heilung von entscheidender Bedeutung ist. Diese Erkenntnisse sind nicht nur für Profis, sondern auch für Amateursportler von Bedeutung, um den Weg zurück auf den Platz sicher und erfolgreich zu gestalten.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Tignes, Frankreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.b-42.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at