

Sprawnie na narty

Sezon narciarski niebawem. Góry i śnieżne szaleństwo wzywają.

Czy jesteśmy na tyle sprawni, by w pełni rozkoszować się jazdą na nartach?

2/3 wypadków i urazów narciarzy to wynik słabej kondycji fizycznej i często nieodpowiednio dopasowanego sprzętu (najczęściej źle ustawionych wiązań). Oczywiście, można temu zapobiec poprzez

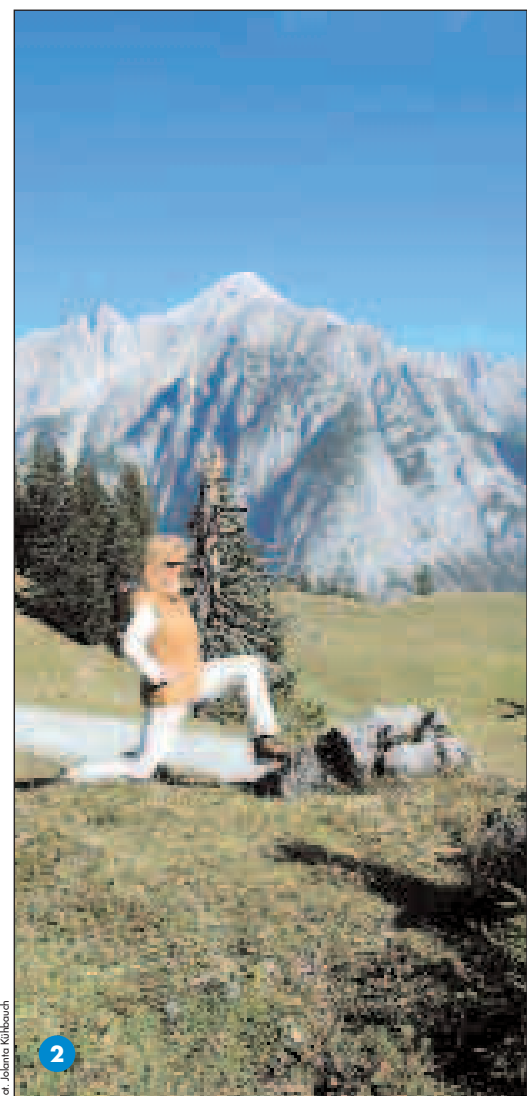
Jeżeli nie ćwiczymy systematycznie, np. poprzez uczęszczanie do klubu fitness lub na inne usprawniające zajęcia, przygotowanie kondycyjne i wzmacniające mięśnie powinno zacząć się najpóźniej sześć tygodni przed planowanym wyjazdem w góry. Jeszcze kilka lat temu bardzo modna i często uprawiana, szczególnie w krajach alpejskich, była tzw. **gimnastyka narciarska**, obejmująca ćwiczenia wzmacniające, szczególnie grupy mięśniowe najbardziej obciążane podczas zjazdów narciarskich. W niektórych klubach fitness jeszcze do dziś proponuje się programy ćwiczeń przygotowujące do sezonu zimowego. Aby z honorem stawić czoło zimowemu szaleństwu wystarczy jogging lub jazda na rowerze (minimum 45 min.) dwa do trzech razy w tygodniu w plenerze, a podczas deszczowych dni w domu lub w klubie fitness na bieżni ruchomej, stepperze, maszynie eliptycznej lub rowerze stacjonarnym oraz wykonywanie zestawu ćwiczeń wzmacniających i rozciągających mięśnie najbardziej zaangażowane podczas

jazdy na nartach (minimum trzy razy w tygodniu po 30 minut).

Wcześniejsze przygotowanie sprawnościowe wzmocni wytrzymałość, siłę i elastyczność mięśniową.

Poprawi też tzw. stabilizację stawową, zwiększając nasze bezpieczeństwo na stoku.

wcześniejsze kondycyjne i siłowe zaprawienie organizmu. Odpowiednie **ćwiczenia** wzmacniające, rozciągające i równoważne przygotowują mięśnie, więzadła, poprawią tzw. stabilizację stawową, co w konsekwencji znacznie zmniejszy ryzyko urazu na stoku.



Fot. Jolanta Kalkbrenner

2



Fot. Jolanta Kalkbrenner

1



Fot. Jolanta Kalkbrenner

3

Kilka zasad zachowania się na stoku

Większość z nas tylko częściowo zna obowiązujące na stoku reguły, zapisane w **kodeksie narciarskim**. Przypomnijmy niektóre z nich, by uniknąć niepotrzebnych kolizji:

- Przed zamierzonym zjazdem patrzymy w górę.
- Pierwszeństwo na stoku dajemy wolniej jadącemu narciarzowi.
- Dobra jazda to jazda kontrolowana (dająca możliwość zatrzymania się w każdej chwili).
- Nie zatrzymujemy się na zwężeniach, zakrętach i w mniej widocznych miejscach tras zjazdowych.
- Zatrzymujemy się poniżej ćwiczącej grupy.
- W razie wypadku wzywamy odpowiednią pomoc, a przed poszkodowanym ustawiamy skrzyżowane narty.
- Małe dzieci powinny jeździć w kasku narciarskim.
- Unikamy jazdy w terenie zagrożonym lawinami (nie zbaczamy z oznakowanych tras).
- Podczas jazdy na nartach unikamy spożywania alkoholu.

Oto kilka **propozycji** ćwiczeń przygotowujących do wyjazdu na narty:



Fot. Jolanta Kühbauch

Jak zwykle rozpoczynamy ćwiczenia krótką (około 10-minutową) rozgrzewką.

Ćwiczenia wzmacniające:

1. Tzw. „krzeselko” – klasyczne ćwiczenie dla narciarzy

wzmacniające mięśnie nóg. Można je wykonywać w domu, opierając tułów o ścianę lub gładkie drzwi. Ważne jest utrzymanie kąta prostego między podudziami i udami oraz proste trzymanie tułowia.

2. W wypadzie jedno nogę schodzimy w dół i powracamy do pozycji wyjściowej. Ważne – rzut pionowy kolana nie powinien przekraczać połowy długości stopy, kręgosłup trzymamy prosto, utrzymujemy napięcie mięśni pośladków i brzucha. Tym ćwiczeniem wzmacniamy szczególnie mięśnie ud i pośladków.

3. Tzw. „pompka” – może być w wersji damskiej z oparciem na ugiętych kolanach. Wykonując to ćwiczenie, wzmacniające mięśnie piersiowe i mięśnie ramion, zwracamy uwagę na proste utrzymanie kręgosłupa, napięcie mięśni pośladków i brzucha.

Ćwiczenia rozciągające:

4. Opierając jedną nogę wyprostowaną w stawie kolanowym np. o kamień, pochylamy wyprostowany tułów

(proste plecy) i utrzymujemy tę pozycję około 5-10 sekund.

5. Stoimy na jednej nodze, drugą chwytamy w stawie skokowym i staramy się zbliżyć do pośladka. Ważne – utrzymujemy złączone kolana oraz napięte mięśnie brzucha i pośladków (nie wyginamy się w lędźwiach). Pozycję tę, rozciągającą przednie mięśnie uda utrzymujemy przez około 10-30 sekund i zmieniamy nogę.



Fot. Jolanta Kühbauch

Ćwiczenie poprawia jednocześnie równowagę, tak potrzebną podczas jazdy na nartach.

Życzę udanych, **bezpiecznych** ślizgów i dużo radości w obcowaniu z zimową naturą.

dr Jolanta Kühbauch



Najbliższe szkolenia:

- 5 i 6 marca 2005 - Pilates PCB II Wrocław
- 5 marca 2005 - Pilates Workshop Wrocław
- 6 marca 2005 - Prozdrowotne trendy w fitnessie - Szkoła kręgosłupa, Wrocław

Szczegółowe informacje u autorki programu:
e-mail: kuehbauch@nextra.at