

Poradnik narciarza. Jak przygotować się do sezonu?

Sezon narciarski powoli rozpoczyna się w kolejnych zimowych kurortach. Pytanie czy fani białego szaleństwa są na nie gotowi? Żeby w pełni móc cieszyć się zimą, śniegiem i szalonym pędem w dół stoku, nie wystarczą dobre chęci i odrobina sportowego zacięcia. Jak każda dyscyplina, tak i ta, wymaga odpowiedniego przygotowania. Jakiego? Podpowiedzi można uzyskać od przedstawicieli Internetowego Centrum Podróży eSKY.pl.

- Sezon zimowy to moment, w którym większa liczba klientów zapomina o ubezpieczeniu i niestety potem się okazuje, że jest to również czas kiedy jest ono najbardziej potrzebne. O uraz na stoku nie trudno, zwłaszcza, że większość narciarzy nie przygotowuje się do wyjazdu w odpowiedni sposób – mówi Łukasz Neska z Internetowego Centrum Podróży eSKY.pl – Często zapominamy, że szusowanie to nie tylko przyjemność dla nas, ale też ciężka praca fizyczna dla naszych mięśni, które jeżeli nie są do niej przyzwyczajone, szybko odmówią nam posłuszeństwa.

Każda osoba wyjeżdżająca na zimowy wypoczynek powinna pamiętać o trzech, złotych zasadach: odpowiednie przygotowanie fizyczne, strój i sprzęt. Jeżeli zadbamy o te trzy kwestie, to wystarczy jeździć uważnie i bezpieczeństwo na stoku mamy zagwarantowane.

Jeżeli ktoś jest aktywny fizycznie na co dzień, to trening przed urlopem zimowym nie będzie mu potrzebny. Natomiast w momencie, gdy na regularne ćwiczenia nie ma czasu, na to 5 – 6 tygodni przed wyjazdem należy zacząć pracę nad kondycją i tymi partiami mięśni, które szczególnie będą narażone na wysiłek podczas szaleństw na stoku. Grupy mięśniowe, nad którymi należy popracować przed wyjazdem znajdują się na: udach, łydkach, pośladkach, brzuchu, grzbiecie i obręczy barkowej. By się nie przeforsować i nie zniechęcić do aktywności polecamy ćwiczenia 3 – 4 razy w tygodniu. Ważna jest również gimnastyka, która wzmocni ogólną kondycję. Osobom nie lubiącym joggingu zalecane są długie spacer, nordic walking, pływanie lub jazda na rowerze. Po co to wszystko? Nie tylko ze względu na to, że sprawne ciało zminimalizuje ryzyko kontuzji, ale również dlatego, że odpowiednio przygotowani będziemy w pełni czerpać przyjemność z jazdy.

Wcześniejsze ćwiczenia nie zwalniają nas przed tym, by na stoku też zwrócić uwagę na odpowiednie nawyki. Dlatego każdego dnia, zanim zaczniemy zjeżdżać powinniśmy zrobić małą rozgrzewkę, która pomoże przygotować mięśnie do wysiłku. Gimnastykę rozciągającą powinniśmy wykonać również w momencie, gdy zakończymy zjazd. Załedwie 5 minut wymachów rąk i nóg, a

także małe krążenie ramion i bioder, może uchronić nas przed naciągnięciem mięśni lub poważniejszą kontuzją.

Gdy zaczniemy już pracę nad tym, by nasze ciało nie doznało szwanku, musimy też zadbać o to, by podczas jazdy nie przemarznąć i nie przemoknąć – czyli skompletować odpowiedni strój.

Oczywiście, jeżeli to pierwszy wyjazd, nie warto inwestować w profesjonalny ubiór. Jednak, w momencie gdy jesteśmy przekonani, że nasza przygoda ze sportami zimowymi nie zakończy się po jednym sezonie, wówczas wizyta w sklepie sportowym jest obowiązkowa.

Pierwszą rzeczą, na którą należy zwrócić uwagę jest odpowiednia bielizna. Na stoku panują niskie temperatury, ale w czasie wzmożonej aktywności ciało łatwo się poci. Warto więc zadbać o specjalną, oddychającą bieliznę, która będzie nas chronić przed przegrzaniem.

Wybierając kurtkę musimy zwrócić uwagę na kilka elementów. Oczywiście, najważniejsze jest, by była ona wygodna i dopasowana do ciała. Nie może być też za długa, bo będzie krępowała nasze ruchy. Niezbędne są też „wywietrzniki”, które dbają o termoregulację i zapobiegają przegrzewaniu się. Jeżeli idąc na stok zabieramy ze sobą portfel czy telefon, to powinniśmy zwrócić uwagę na to, by kieszenie były zasuwane na suwaki nieprzepuszczające wody. Następnym zakupem są spodnie, tu najważniejsze jest byśmy czuli się swobodnie i żeby były one troszeczkę dłuższe, bo po nałożeniu ich na buty narciarskie automatycznie się odrobinę skrócą.

Wygodne buty to podstawa! Nieodpowiednio dopasowane mogą przyczynić się do skręcenia kostki lub innej kontuzji. To one odpowiadają za nasze ruchy, więc nie powinny być ani za ciasne, ani za luźne, byśmy swobodnie mogli uginać w nich nogę nie podnosząc przy tym pięty do góry. Musimy mieć możliwość w pełni kontrolować naszą stopę! Ważną rolę w butach odgrywa twardość, która powinna być dobierana do umiejętności narciarza i jego masy ciała. Jeżeli czujesz, że nie jesteś jeszcze mistrzem wybierz buty o niskiej twardości, ponieważ najpewniej nie będziesz wkładać w jazdę dużo siły.

Ostatnią, kluczową, rzeczą o którą należy zatroszczyć się przed wyjazdem są same narty. One też muszą być dopasowane do naszych umiejętności. Osoby, które dobrze sobie radzą, mogą kupić sprzęt bardziej elastyczny, który przystosowuje się do trudniejszych tras i warunków. Długość nart jest zależna od naszego wzrostu, powinny one być o 10 cm krótsze niż my.

Jeżeli nasze narty, leżały od poprzedniego sezonu, musimy zadbać również o ich kondycję. Sprzęt musi być oczyszczony i wysuszony. Potem powinniśmy wypełnić ubytki i wyrównać narty cykliną. Ważne jest również nasmarowanie ślizgów „na gorąco” parafinami. Ten ostatni zabieg dobrze powtarzać nie tylko przy konserwacji przed wyjazdem, ale również mniej więcej co dwa dni podczas urlopu. Dzięki temu nie tylko jeździ się szybciej, ale także zabezpiecza się ślizgi przed utlenianiem i zwiększa się żywotność nart. Potem zostaje tylko ostrzenie, to jak bardzo są wyszlifowane krawędzie powinno być uzależnione od naszych umiejętności. Narty amatorów z reguły mają kąt 89 stopni. Choć porządne ostrzenie wykonujemy raz, to warto w czasie wyjazdu, co kilka dni kilkoma ruchami pilnika „odświeżyć” ostrość krawędzi. Na koniec należy sprawdzić wiązania czy wszystko z nimi porządku? I czy zniosą np., to że przybyło nam kilka kilogramów... lub, że kilka kilo straciliśmy.

Tak przygotowani możemy ruszyć na stok!

Źródło: eSKY.pl