Jak być aktywnym w zimie?

Data publikacji: 27.12.2009 7:05

Zapytaliśmy instruktorów z cieszyńskiej grupy strefaaktywności.pl o rady związane ze sportem w zimie. – ***Narciarstwo to jedna z najbardziej atrakcyjnych, ale i wymagających dyscyplin sportów zimowych. Popularność zawdzięcza wyjątkowym wrażeniom z jazdy i alternatywnemu poczuciu poruszania się. Jednak zdecydowanie polecam przygotowanie się do sezonu. Kontuzje dotykają najczęściej osoby, które wpadają na stok prosto znad biurka*** – przestrzega instruktor narciarstwa Michał Paluch, który równocześnie prowadzi zajęcia przygotowujące narciarzy poprzez nordic walking. Zajęcia przygotowujące do sezony odbywają się w cieszyńskim klubie Open2walk. Ćwiczenia, które przekazano do wiadomości redakcji Ox.pl to przede wszystkim dynamiczny marsz z góry na dół. Może się odbywać po schodach lub na ostrzejszym nachyleniu naturalnego terenu. – ***W tym przypadku chodzi o oporowy ruch kończyn i stabilną pracę stawów. Te części ciała pracują przy ześlizgu, który jest głównym śladem w czasie wykonywania elementarnych ewolucji narciarskich.*** – Dodaje Paluch. Ale tradycyjne przysiady na kilka dni przed pierwszymi zjazdami też zrobią swoje. Instruktor zwrócił również uwagę, aby po zakupie nowych butów narciarskich, dzień przed wyjazdem na stok, pochodzić choć trochę w lekko dopiętych butach po mieszkaniu.
– ***Najczęstszym błędem rodziców jest zapinanie „na maksa" dziecięcych bucików tuż po wyjściu z samochodu. Delikatna stopa dziecka nie jest przyzwyczajona do nagłego ucisku. Ostry ból może powodować płacz nie koniecznie z powodu zimna***. – Podkreśla doświadczony narciarz. Do narciarstwa można się również przygotować poprzez dynamiczny marsz nordic walking. Jak z kolei przekonuje instruktorka nordic walking Kinga Stós z grupy Open2walk: - ***Ruchy rotacyjne i kontrotacyjne górnej części ciała względem dolnej są fundamentem prawidłowego procesu skręcania na nartach. Bardzo podobny mechanizm występuje w czasie naturalnych faz chodu.*** Oprócz tego aktywnie pracuje obręcz barkowa poprzez dynamiczne używanie kijów. I tu również występuje podobieństwo do narciarstwa zarówno w dyscyplinach klasycznych jak biegi oraz alpejskich jak na przykład slalom. Mamy określoną gamę treningu nordic walking skierowanego na potrzeby narciarzy rozpoczynających sezon. Warto również pamiętać, że oprócz mięśni i stawów dolnych kończyn na szczególne traktowanie zasługuje w zimie kręgosłup. – ***Na kręgosłup, na całej jego długości działają duże siły obciążające, szczególnie w czasie jazdy na nartach. Na basenie z kolei odciążamy i rozciągamy ciało, a w szczególności stawy i kręgosłup, który ma szansę na regenerację po dynamicznych i kompresyjnych ruchach kręgosłupa w czasie jazdy w terenie.*** – Zaznacza Jacek Szczypka, instruktor pływania z grupy Human Sport. Jak widać w zimie nie tylko musimy się dodatkowo dobrze ubrać, ale chcąc zachować aktywność musimy się do niej dodatkowo przygotować. Oprócz nart pozostają oczywiście łyżwy, które dzięki nowej cieszyńskiej hali widowiskowo – sportowej przeżywają przeżyją swój renesans. – J***est to jeden z najpiękniejszych i najnowocześniejszych obiektów w Polsce, a wspaniała publiczność potwierdza sprzyjający klimat. Jak ktoś woli sport pod dachem to na zimę łyżwiarstwo jest strzałem w dziesiątkę.*** – Przekonuje Magdalena Tascher, instruktor łyżwiarstwa figurowego i międzynarodowy spiker zawodów.

Jak widać mamy w okolicy warunki do aktywności w różnych kierunkach i dyscyplinach. Można zatem rozpocząć od nordic walking, którego atutem jest mała ilość wymagającego sprzętu i mniej skomplikowane procedury nauki jak i skończyć na królewskiej dyscyplinie sportów zimowych jak nazywa się narciarstwo. Wynika z tego, że w tej kolejności warto zacząć, będąc od czasu do czasu gotowym na basen.