

Przetestuj swoje narty

Data publikacji: 30.01.2014 17:30

Jak właściwie dobierać narty biegowe i jak prowadzić dobrze treningi, na takie zajęcia zaprasza Ustrońska Szkoła Narciarstwa Biegowego. W tym roku przy szkole rusza Akademia Sportowa.

Już jutro, w piątek o godzinie 17.00 w hotelu Ziemowit w Ustroniu odbędzie się spotkanie w ramach Akademii Sportowej Ustrońskiej Szkoły Narciarstwa Biegowego. Nowy pomysł szkoły to Akademia. Będzie ona wiązała się z wieloma inicjatywami prozdrowotnym. Jutrzejsze spotkanie będzie miało wymiar stricte narciarski, drugi to szeroko rozumiane testy wytrzymałości organizmu i podatności na kontuzje.

Podczas spotkania zaprezentowane zostaną również najnowsze kolekcje nart, odzieży, kijów, smary, ale i suplementy diety. Jednak jak mówi Andrzej Nowiński z Ustrońskiej Szkoły Narciarstwa Biegowego, najwięcej uwagi zostanie poświęcone testom urządzenia **SKI SELECTOR**, które służy określaniu parametrów nart biegowych i profesjonalnego systemu doboru nart dla zawodników. I nie chodzi o zawodowców, ale o amatorów.

Ten system doboru to jest rzecz, o której najczęściej zapominają osoby, które sprzedają narty biegowe, m.in. w wielkich marketach. Sprzedają narty nie zadając sobie sprawy z tego, że narta, którą sprzedali jest zupełnie nieodpowiednia dla osoby, którą ją kupiła. Dzięki temu urządzeniu, można określić, czy narty, które posiadamy są dla nas odpowiednie – wyjaśnia Nowiński

Waga, wzrost, płęć – to wszystko odgrywa rolę podczas doboru nart. Takich urządzeń, które pojawi się w Ustroniu, w Polsce jest kilka, dlatego warto skorzystać i zbadać swoje narty.

Na jutrzejszym spotkaniu obecny będzie również Dariusz Batek, wielokrotny mistrz Polski w kolarstwie górskim, srebrny medalista mistrzostw świata MTB. ***Zaprezentuje on zalety i możliwości systemu Functional Movement Screen (FMS), który jest zestawem prostych prób ruchowych. Ich celem jest ocena stopnia ryzyka wystąpienia u nich kontuzji czy dysfunkcji ruchowych. Wszyscy chętni będą mogli się poddać testom, wystarczy zabrać ze sobą odzież sportową /koszulka, spodenki/.***- zaprasza Nowiński.

Wyniki testu pokażą, w jaki sposób można uniknąć kontuzji, czy również to, co należy poprawić by zlikwidować dysfunkcje ruchowe swojego organizmu. To przydatna rzecz szczególnie dla narciarzy i kolarzy.

Spotkanie w ustrońskim hotelu Ziemowit jutro o godzinie 17.00. Zajęcia odbywają się za darmo.

Jan Bacza