

Pripremite tijelo za skijanje

Skijanje nije lagan sport, niti bezazlena rekreacija. Posebni uvjeti, niske temperature i sasvim specifična opterećenja tijela u svojoj se složenosti u bitnome razlikuju od ostalih vrsta rekreacijskih sadržaja. Zato tijelo dobro pripremite za skijaške napore, a prije svakog se spusta dobro istegnite i zagrijte

Kako bi prvi spust na skijama bio što uspješniji i ugodniji, već bi od jeseni, 2-3 mjeseca prije skijanja, trebalo započeti s pripremama. Optimalni trening za sve zimske sportove bilo bi redovito bavljenje što raznovrsnijim rekreacijskim programom u mjesecima bez snijega, jer se samo na taj način može postići konačni, i za zimske mjesece dostatni stupanj kondicije i gipkosti.

Pravovremeno i polagano

Što se tiče kondicijske pripremljenosti potrebno je integrativno razvijati one sposobnosti koje su presudne za ostvarenje sportskog rezultata, a alpsko skijanje uz anaerobnu izdržljivost zahtijeva niz kompleksnih motoričkih sposobnosti koje uključuju eksplozivnu snagu, ravnotežu, koordinaciju, agilnost i fleksibilnost. Kad je riječ o pripremljenosti tijela, skijanje treba promatrati kao cjelogodišnju aktivnost. Na planu izdržljivosti i snage tijela nemoguće je ostvariti kvalitetne rezultate u nekom kraćem vremenskom periodu. Za te dvije osnovne karakteristike vrijedi identično pravilo - s vježbanjem započeti pravovremeno i polagano. Samo se na taj način u mišićno-zglobnom sustavu može dobiti onaj željeni tonus i postupno izdržavati sve veća i veća opterećenja.

Svojim klijentima već od jeseni planiram i programiram treninge kako bi ih pripremila za snježne aktivnosti. Tada najčešće koristim intervalni aerobni trening pomoću bicikla i Power Platea. Najnovija istraživanja pokazuju da se na taj način najbolje razvijaju refleksi zaštite i izbjegavaju ozljede koljena. Naravno, količina ispijenog kuhanog vina na snijegu ipak utječe na uspješnost mojih treninga i klijenti to dobro znaju. :)

ISTEZANJE RAMENOG POJASA I KRALJEŽNICE

Ne zaboravite istezanje

Neću vam govoriti kako i što ste trebali vježbati, jer vremena za to nemate. Nadam se

da ste ipak ukrali koji mjesec pripremajući tijelo za skijanje. Ako niste, oprezno.

Bez obzira jeste li u formi ili ne, nikada, ali nikada, nemojte zaboraviti istezanje na stazi prije svakog (ne samo prvog) spusta. Dobro istezanje dovodi tijelo na radnu temperaturu i povećava opću sposobnost organizma, a na taj se način sprječava nastajanje ozljeda.

Do ozljeda kao što su istegnuća mišića i ligamenata, ili njihovog pucanja, najčešće dolazi zbog nezagrijanosti tijela. Posljedice su često indirektne, kada zbog popuštanja noge skijaš pada, čime može ozlijediti neki drugi dio tijela. Ne pripremi li se i ne zagrije tijelo prije skijanja, ono će s godinama sve teže podnositi napore i ubrzano se trošiti. Ujedno, ovo je i najraširenija negativna posljedica.

ISTEZANJE KUKOVA

Priprema prije spusta

1. Prije izlaska na skijalište provjere svoju skijašku opremu. Nikada se ne zaboravite zagrijati nekoliko minuta te napraviti vježbe istezanja za opuštanje mišića.
2. Zagrijte se niskim skipom (trčanje na mjestu) kojim postizete povećanje temperature mišića i pojačan protok krvi kroz mišiće.
3. Iako je najvažnija muskulatura nogu, pravilo istezanja je sljedeće - svaki segment tijela treba biti primjereno istegnuto, jer tijelo je jedna cjelina i kao takvo ga treba trenirati. Vježbe istezanja smanjuju intenzitet i učestalost pojave bolova i grčeva u mišićima, omogućuju pravilnije držanje tijela, te olakšavaju napore pri skijanju. Također, pripremaju mišiće dajući im signale da će biti korišteni i opterećeni.

ISTEZANJE LATERALNE STRANE TRUPA I STRAŽNJE LOŽE

Vježbe istezanja djeluju na:

- poboljšanu cirkulaciju, sposobnost srca, krvnih žila i pluća
- razvijaju svjesnost tijela
- smanjuju napetost u mišićima
- pojačavaju brzinu živčanih podražaja
- sprječavaju istegnuća mišića
- povećavaju opseg pokreta
- slobodnije kretanje i poboljšavaju koordinaciju
- otklanjaju mišićnu napetost

Pravila tijekom istezanja:

- zauzmite pravilan položaj tijela kao na slikama

- vježbe istezanja provodite polako i bez trzaja
- zadržite 10 do 20 sekundi onaj položaj u kojem osjećate blagu tenziju, osjetite istezanje mišića i opustite se
- dišite duboko i mirno, ne zadržavajući dah
- svaku vježbu ponovite od 4 do 8 puta u svaku stranu

ISTEZANJE NOGU

Važno: Pratite signale svoga tijela; ono najbolje zna kad je vrijeme za odmor, a kad za akciju!

www.bodybalance.hr