

Materiał prasowy  
Warszawa, 16 listopada 2018 r.

## **ABC bezpiecznego szusowania. Poradnik dla miłośników sportów zimowych**

**Choć aura za oknem na to nie wskazuje, to jednak za chwilę zacznie się sezon zimowy. Jazda na nartach lub snowboardzie wymaga od nas odpowiedniego poziomu przygotowania fizycznego. Tylko wtedy będzie przyjemna i bezpieczna!**

Z roku na rok liczba kontuzji, których doznają narciarze wzrasta. Przyczyn występowania urazów jest wiele. Jedną z nich jest brak prawidłowego przygotowania fizycznego do tego rodzaju aktywności. I nie ma znaczenia czy jesteś doświadczonym narciarzem, czy też dopiero masz zamiar rozpocząć swoją przygodę ze sportami zimowymi. Powinieneś odpowiednio przygotować swój układ ruchu w trosce

o zdrowie i bezpieczeństwo własne, ale także innych narciarzy. Listopadowa słońca to odpowiedni czas na rozpoczęcie treningów. Potrzebujesz 2-3 miesięcy. Minimalny okres to 6-8 tygodni, a optymalny wynosi 12 tygodni przed zaplanowanym wyjazdem. Treningi powinny odbywać się 2-3 razy w tygodniu i trwać około 1-1,5 h. Najlepszym miejscem będzie dobrze wyposażona siłownia. Do dzieła!

Jak ćwiczyć? Samodzielnie czy pod okiem specjalisty? Trenując samodzielnie nie zawsze uda Ci się uwzględnić wszystkie istotne elementy. Oto jeden z często popełnianych błędów: wiele osób ćwicząc bez wsparcia specjalisty skupia się na mięśniach ud, a pomija miednicę. Nieśluszenie! Stabilizacja miednicy jest kluczowa w trakcie jazdy. Ona zapewnia nam równowagę i czucie naszego ciała. Poza tym miednica i mięśnie pośladkowe średnie i małe odpowiadają za stabilizację kolana. A przecież to kontuzje kolana należą do najczęstszych wśród narciarzy. Aby uniknąć podstawowych błędów treningowych, lepiej skonsultuj się z trenerem przygotowania motorycznego, który specjalnie dla Ciebie dobierze odpowiednie ćwiczenia.

W trakcie pierwszego spotkania sprawdzony zostanie skład Twojego ciała i wykonane będą testy funkcjonalne, np. FMS. Trener wypyta Cię o twoje oczekiwania, ograniczenia i preferencje dotyczące jazdy na nartach. Miałeś kontuzję? Podczas pierwszego spotkania z trenerem personalnym koniecznie wspomnij o niej, nawet jeśli doznałeś jej kilka sezonów temu, ponieważ ryzyko kontuzji powtórnej jest bardzo wysokie. Dopiero potem zostanie precyzyjnie ustalony plan ćwiczeń.

### **Trzy podstawowe elementy każdego treningu:**

**1. Wydolność fizyczna** – wysoki poziom wydolności fizycznej, pozwoli nam bezpiecznie poruszać się na stoku przez wiele godzin czerpiąc przy tym radość i przyjemność z jazdy. Jeżeli chcesz zjeżdżać na

nartach i nie łąpać zadyszki za każdym razem, przygotuj odpowiednio swój układ sercowo-naczyniowy i oddechowy do tego rodzaju wysiłku. Regularny trening aerobowy o umiarkowanej intensywności to pierwszy krok, jaki powinieneś wykonać.

**2. Siła i wytrzymałość mięśni** – drugi bardzo ważny element przygotowania do sezonu narciarskiego to wzmocnienie naszych mięśni. Dotyczy to zarówno mięśni kończyn dolnych, ale również mięśni stabilizujących miednicę, mięśni głębokich CORE, mięśni brzucha, pleców i ramion. W tym wypadku idealnie sprawdzi się trening siłowy z obciążeniem zewnętrznym (dla początkujących z ciężarem własnego ciała), w pełnych wzorcach ruchowych.

**3. Koordynacja ruchowa** – jest to kolejny bardzo ważny element, który wpływa na bezpieczeństwo jazdy na stoku narciarskim. Zdolność do połączenia umiejętności technicznych z czuciem własnego ciała i przenoszenia środka ciężkości wpływa na płynność jazdy, ekonomiczność i swobodę ruchów. Ćwiczenie koordynacji ruchowej jest również ważne w kontekście umiejętności szybkiego reagowania na sytuacje znajdujące się na stoku np. wyminięcie przeszkody, która pojawiła się w trakcie zjazdu (oblodzenie) lub innego narciarza, który zjechał nam drogę lub przewrócił się tuż przed naszymi nogami.

#### **Przykładowy schemat treningowy:**

**1.** Rozgrzewka – 5-10 min spokojnego wysiłku tlenowego, który podniesie temperaturę ciała i przygotowuje organizm do dalszej pracy.

**2.** Po rozgrzewce warto jest wykonać kilka ćwiczeń mobilizacyjnych, które aktywnie rozciągną nasze mięśnie i poprawią zakresy ruchomości. Tutaj w szczególności warto jest zwrócić uwagę na staw skokowy, miednicę, odcinek piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa oraz obręcz barkową.

**3.** W dalszej części treningu wykonujemy ćwiczenia o charakterze funkcjonalnym – aktywacja mięśni pośladkowych, grupy kulszowo-goleniowej, mięśni CORE.

**4.** Główną część treningu powinny stanowić ćwiczenia siłowe w pełnych wzorcach ruchowych, takich jak: przysiad, martwy ciąg, wykroki, wyciskanie na barki itp. Ćwiczenia i obciążenie powinny być dobierane indywidualnie i dostosowane do aktualnych możliwości osoby trenującej.

**5.** W końcowej części treningu jako ćwiczenia uzupełniające warto jest włączyć ćwiczenia koordynacyjne oraz ćwiczenia na niestabilnym podłożu, które poprawiają propriocepcję (czucie własnego ciała) a także balans i kontrolę własnego środka ciężkości.

**6.** Na zakończenie treningu jako ostatni element zaleca się wykonanie wysiłku aerobowego o umiarkowanej intensywności. Taka sesja powinna trwać 20-30 min. Jeżeli dysponujemy większą ilością czasu

w tygodniu, trening tlenowy możemy wykonać jako osobną jednostkę treningową i przeplatać na przemian z treningiem na siłowni. Może to być basen, bieganie, jogging.

### **Propriocepcja. Co to takiego?**

– *Ważnym elementem treningu motorycznego są ćwiczenia z propriocepcji, inaczej mówiąc z czucia własnego organizmu. Nasze więzadła, ścięgna i mięśnie wyposażone są w receptory, które reagują na wszystkie wychylenia tułowia. Im częściej będziemy ten system trenować, tym szybsza będzie reakcja na jakiegokolwiek niebezpieczne sytuacje z zewnątrz. Jeśli snowboardzista lub narciarz traci równowagę, a ma dobrze zbudowany system propriocepcji, wówczas mięśnie w czasie upadku będą mogły wystarczająco się napiąć i zareagować na niebezpieczną sytuację i wyjdziemy z niej bez szwanku albo upadniemy w sposób kontrolowany. Jeśli ten system jest słabo rozwinięty i nie było odpowiedniego przygotowania motorycznego, to stracimy równowagę* – tłumaczy Dorian Łomża, trener przygotowania motorycznego w Carolina Medical Center.

### **Kontroluj wagę ciała**

Jeśli masz nadwagę, warto przed sezonem zgubić 2-3 kg, bo każdy kilogram nadwagi działa na niekorzyść układu ruchowego i krążeniowego. Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia, a nagle w czasie ferii zaczniesz spędzać 5 godzin na stoku, wówczas bardzo obciążasz stawy.

### **Czym grozi szusowanie bez przygotowania?**

Przede wszystkim zagrożeniem bezpieczeństwa zarówno Twojego, jak i innych użytkowników. Jeśli masz słabą kondycję i nagle w połowie zjazdu łapiesz zadyszkę i zatrzymasz się, wówczas stwarzasz niebezpieczeństwo dla innych użytkowników. Jeżeli Twoje mięśnie nie są odpowiednio przygotowane, a trafisz na oblodzony odcinek trasy, wtedy nie będziesz w stanie kontrolować jazdy. Może dojść do upadku, skręcenia kolana albo nadgarstka, wybicia barku.

### **Rozgrzewka na stoku**

Trwa zaledwie 5-10 minut, ale i tak wiele osób bagatelizuje jej znaczenie. – *Pomijając rozgrzewkę narażamy się na różne problemy zdrowotne: naciągnięcia, kontuzje, upadki. Jeżeli nie podniesiemy naszej temperatury ciała, to serce i płuca nie są gotowe do wysiłku. W najlepszym wypadku to może skończyć się zadyszka. Mięśnie nie są aktywowane, a zatem nie są gotowe na tego typu wysiłek. Jeżeli zaczniemy dynamicznie zjeżdżać, robić mocne skręty, wówczas istnieje ryzyko, że stracimy kontrolę* – mówi Dorian Łomża.

Rozgrzewka powinna być wykonywana w butach narciarskich. Zrób stretching dynamiczny polegający na wypadach bocznych, przysiadach. Poruszaj górną częścią tułowia. Wykonaj też ćwiczenia na jednej nodze, dzięki którym popracujesz nad równowagą. Gdy pobudzisz mięśnie, będziesz mieć pewność, że jesteś gotowy do zjazdu.

### **5 zasad bezpiecznego szusowania:**

1. Dobierz trasę do swojego poziomu umiejętności technicznych.
2. Wybieraj wyłącznie odpowiednio przygotowane trasy.
3. Zrób przegląd techniczny sprzętu sportowego.
4. Nigdy nie pomijaj rozgrzewki!
5. Nie pij alkoholu! W trakcie przerwy na lunch rozważasz kubek grzanego wina? W trosce o bezpieczeństwo swoje i innych użytkowników, zrezygnuj. Alkohol zaburza koordynację ruchową, percepcję i opóźnia czas reakcji. A na nartach, tak jak za kierownicą, musisz podejmować decyzję bardzo szybko. Miej wyobraźnię! Bądź odpowiedzialny.
6. Ubezpiecz się przed wyjazdem. Inwestujesz w świetny sprzęt, wybierasz prestiżowe kurorty, nie oszczędzaj na ubezpieczeniu. Chroni Cię w razie wypadku.

Kontakt dla dziennikarzy:

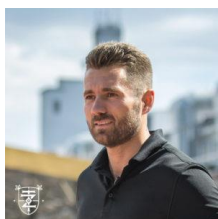
Carolina Medical Center

Jowita Niedźwiecka

tel.: 885 990 904

e-mail: [jowita.niedzwiecka@carolina.pl](mailto:jowita.niedzwiecka@carolina.pl)

### **Informacje o specjalście:**



**Dorian Łomża** – trener personalny, dyplomowany trener przygotowania motorycznego, instruktor kulturystyki i dietetyk sportowy. Dorian jest członkiem Akademii Triathlonu, specjalizuje się w sportach wytrzymałościowych i sportach sylwetkowych. W Carolina Medical Center wraz z zespołem najlepszych lekarzy i fizjoterapeutów prowadzi treningi personalne w oparciu o najnowszą wiedzę medyczną i sportową.