

Przepis na wzorowy dzień narciarza

Słoneczna i bezwietrzna pogoda, idealnie ośnieżony stok, minusowa temperatura, jazda na nartach lub snowboardzie od rana do późnego popołudnia, wieczór przy ognisku z góralskimi pieśniami lub relaks w strefie spa... O takim perfekcyjnym dniu marzy chyba każdy, kto wyjeżdża na zimowe szaleństwo. Jednak co zrobić, aby idealny dzień nie zakończył się na SORze ortopedycznym? Zapoznaj się z radami specjalistów Carolina Medical Center i sprawdź, jak powinien wyglądać przepis na udany pobyt w górach.

1. Zadbaj o pożywne śniadanie

Pierwszy posiłek powinien być lekkostrawny, co zapewni nam lepsze samopoczucie i brak uczucia ciężkości. Dobrym pomysłem będzie: owsianka z dodatkiem jogurtu i świeżych owoców, makaron z jogurtem, białym serem i owocami, kanapki z chlebem typu graham, chudą wędliną i warzywami lub pieczony kurczak z ryżem i warzywami z wody.

„Śniadanie powinno być bogate w węglowodany złożone, które stopniowo uwalniają glukozę, niezbędną do wytwarzania energii i pracy mięśni. Kolejny istotny składnik diety narciarza to białko zapewniające regenerację intensywnie pracujących mięśni” – wyjaśnia mgr inż. Daria Topolewska, dyplomowany dietetyk w Carolina Medical Center.

„Jeśli upłynie dłuższy czas między większym posiłkiem a rozpoczęciem jazdy na nartach, powinniśmy sięgnąć po niewielką przekąskę, np. banana czy wafle ryżowe. Ważne jest także odpowiednie nawodnienie organizmu. Na ok. 1-2 godziny przed zaplanowaną jazdą na nartach powinniśmy wypić 2-3 szklanki płynów, najlepiej wody” – dodaje mgr inż. Daria Topolewska.

2. Przygotuj sprzęt

Przy doborze sprzętu narciarskiego musimy odpowiedzieć szczerze i krytycznie na kilka pytań.

„Pierwsze z nich to poziom naszych umiejętności technicznych. Kolejne to ogólna sprawność fizyczna oraz przygotowanie do sezonu narciarskiego. Ostatnimi istotnymi pytaniami jest nasz preferowany styl jazdy oraz warunki śniegowe, w jakich najczęściej poruszamy się” – podkreśla dr n. med. Przemysław Krakowski, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu w Carolina Medical Center oraz instruktor narciarski w stopniu PI.

Należy pamiętać, że wybierając narty, nie kierujemy się jedynie ich długością. Sprzęt ten różni się między sobą m.in. sztywnością poprzeczną oraz podłużną, czy promieniem skrętu.

„Dla większości amatorów białego szaleństwa pierwszym wyborem powinny być narty z grupy **allround**. Jest to sprzęt, który będzie technicznie łatwiejszy, bardziej wszechstronny na różnych warunkach śniegowych oraz bardziej wybaczący błędy techniczne. Im nasza technika, siła oraz ogólne przygotowanie do sezonu są lepsze, tym bardziej agresywne narty możemy brać pod uwagę – chociażby z grupy **race**. **Należy jednak pamiętać, że dobór zbyt agresywnych nart do naszych umiejętności spowoduje znaczne trudności w ich kontroli.** Narta sztywne o charakterze zbliżonym do zawodniczego będzie oddawała energię w trakcie wyjścia ze skrętu. Jeżeli nasze ciało siłowo oraz technicznie nie jest na to gotowe, może to doprowadzić do niebezpiecznych kontuzji” – przestrzega doktor Krakowski.

Niezwykle ważnym elementem bezpieczeństwa na stoku jest odpowiednie wyregulowanie wiązań narciarskich – zarówno dotyczące rozstawu wiązań, jak i siły wypięcia. Te parametry są dostosowywane do naszej wagi, umiejętności, prędkości z jaką jeździmy oraz stylu jazdy, jaki preferujemy.

„Jeżeli jesteśmy amatorami, nie powinniśmy sami regulować wiązań, a zlecić to wyspecjalizowanemu personelowi, który po odpowiedniej regulacji może przeprowadzić ich diagnostykę, aby mieć pewność, że narty wypną się wtedy, kiedy będzie to potrzebne” – dodaje instruktor narciarstwa.

3. Rozgrzewka to podstawa

Rozgrzewka na stoku jest często pomijana przez narciarzy czy snowboardzistów, a przecież to ona odpowiada za przygotowanie organizmu do wysiłku. Dzięki niej nie tylko bezpiecznie aktywizujemy mięśnie, ale również układ sercowo-naczyniowy i oddechowy. Rozgrzewka powinna trwać ok. 15 minut. Damian Wiśniewski, trener przygotowania motorycznego i fizjoterapeuta z Carolina Medical Center, rekomenduje, aby rozpocząć trening od szybkiego około 5-minutowego spaceru w górę i w dół.

„Następnie warto zrobić izometryczne półprzysiady – 3 serie po 30 sekund, tzw. jaskółki – 2 serie po 10 powtórzeń, a na koniec klasyczne przysiady – 3 serie po 12 powtórzeń. Po każdej serii robimy ok. 30 sekund przerwy. Na koniec rozgrzewki warto stanąć na jednej nodze z zamkniętymi oczami i starać się wytrzymać tak jak najdłużej, w celu poprawy czucia głębokiego ciała. **Warto także pierwszy zjazd potraktować jako element rozgrzewki, dzięki któremu możemy wyczuć narty**” – dodaje mgr Wiśniewski.

„Należy pamiętać również, że gdy robimy przerwę w trakcie jazdy i wypinamy narty, warto przed ponownym ich założeniem zrobić lekki rozruch” – uzupełnia doktor Krakowski.

4. A gdy jesteśmy na stoku...

W trakcie jazdy powinniśmy kierować się zdrowym rozsądkiem. Zawsze dobieramy prędkość naszej jazdy do aktualnych warunków śniegowych, pogodowych oraz umiejętności. Nie należy zapominać o **odpowiednim nawodnieniu organizmu** – warto zrobić sobie przerwę na gorącą herbatę z termosu lub wodę. Dzięki czemu będziemy mieć siłę na zabawę i zapobiegamy bólu głowy.

„**Warto także zadbać o przekąski.** Świetnie sprawdzą się tu orzechy, gorzka czekolada, suszone owoce czy batoniki zbożowe lub daktylowe z dobrym składem” – dodaje Daria Topolewska.

Bezpieczeństwo – jest to coś, o czym powinniśmy pamiętać zawsze! Przed wyjściem na stok powinniśmy znać telefony alarmowe do służb państwa, w którym aktualnie przebywamy.

„W przypadku kiedy dojdzie do wypadku w trakcie jazdy na nartach, powinniśmy powiadomić służby ratunkowe, podając lokalizację zdarzenia, ilość osób poszkodowanych oraz ich stan, aby umożliwić odpowiednie zorganizowanie akcji. Miejsce wypadku należy zabezpieczyć przed innymi narciarzami na stoku – najlepiej oznaczając miejsce wbitymi na krzyż w śnieg nartami kilka-kilkanaście metrów powyżej miejsca zdarzenia. Do czasu przyjazdu służb ratunkowych obowiązują podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy” – podkreśla dr Krakowski.

5. Nie zapomnij o kolacji

Po śnieżnych szaleństwach, najlepiej do godziny, należy zjeść posiłek potreningowy w celu szybszej regeneracji i uzupełnienia strat glikogenu w mięśniach. Powinien być on bogaty w węglowodany oraz białko, które stymuluje odbudowę mikrouszkodzeń w tkance mięśniowej.

„Jako szybka przekąska sprawdzi się tu jogurt z płatkami owsianymi czy kanapki z chlebem żytnim i indykiem. Większy posiłek może stanowić risotto z kurczakiem i warzywami, kasza gryczana z potrawką ze strączków i warzyw czy spaghetti bolognese. Bardzo ważne jest także nawodnienie organizmu, aby wyrównać straty wody albo niedostateczne nawadnianie w ciągu dnia. Po jeździe na nartach powinniśmy przyjąć zbliżoną ilość płynów do tej wypitej przed treningiem, czyli ok. 2-3 szklanki” – dodaje mgr inż. Daria Topolewska.

6. Czas na regenerację

Kluczowym elementem treningu narciarskiego, prócz samej jazdy i rozgrzewki, jest także odpowiednia regeneracja.

„Najlepiej na wyjazd zabrać ze sobą roller i wykonać prosty automasaż. Rolujemy wtedy przód, bok wewnętrzny i zewnętrzny uda, tył kończyn dolnych oraz pośladki. Każdą część rollujemy przez ok. 2 minuty. Dodatkowo można wykonać rozciąganie kanapowe, rozciąganie grupy kulszowo-

goleniowej w leżeniu oraz rozciąganie V. Ważna wskazówka – rozciąganie nie powinno powodować bólu, można czuć lekkie ciągnięcie” – wyjaśnia trener – „Jeżeli jednak jazda na nartach okazała się zbyt intensywna w ramach regeneracji można wybrać się na basen lub jacuzzi w okolicznych termach” – uśmiecha się Damian Wiśniewski.

Informacje o ekspertach

- **dr n. med. Przemysław Krakowski** – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Uczestnik wielu konferencji oraz szkoleń zarówno w Polsce, jak i za granicą. Jest aktywnie zaangażowany w rozwój naukowy, co przejawia się współpracą naukową z Politechniką Lubelską w zakresie opracowywania oraz testowania nowatorskich urządzeń medycznych. W życiu codziennym jest aktywnym sportowcem, przez co rozumie konieczność szybkiego i skutecznego leczenia. Od 2004 r. posiada uprawnienia instruktora narciarskiego w stopniu **PI, a od 2003 r. uprawnienia ratownika WOPR.**
- **mgr inż. Daria Topolewska** – dyplomowany dietetyk, pomaga swoim Pacjentom schudnąć na ich własnych zasadach, budując dobre nawyki żywieniowe. Zajmuje się też dietoterapią w wielu jednostkach chorobowych. Przeprowadza konsultacje dietetyczne. W oparciu o szczegółowy wywiad zdrowotny i żywieniowy oraz analizę składu ciała, układu indywidualne plany żywieniowe dostosowane do stanu zdrowia, stylu życia, rodzaju pracy, preferencji smakowych, umiejętności kulinarnych i zasobów czasowych Pacjentów.
- **mgr Damian Wiśniewski** – fizjoterapeuta w Carolina Medical Center w Warszawie, trener przygotowania motorycznego, masażysta. Specjalizuje się w leczeniu schorzeń i urazów stawu kolanowego, biodrowego oraz kręgosłupa. Zgłębia tajniki i wiedzę medyczną, która przekłada się na jakość wykonywanego treningu. W pracy codziennej łączy elementy przygotowania motorycznego i fizjoterapii. Pomaga wrócić do aktywności ruchowej po kontuzji. Dodatkową dziedziną, którą się zajmuje jest rehabilitacja pocovidowa, gdzie pomaga wrócić do pełnej sprawności po przejściu tej choroby.

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana

przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence. Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na carolina.pl.