

# PRZYGOTOWANIE DO SEZONU ZIMOWEGO

KATARZYNA TWARDZIK

Aktywność fizyczna jest wskazana dla każdego – co do tego nie mam wątpliwości i chyba większość z Was się ze mną zgodzi. Narciarstwo zjazdowe jest fantastyczną formą ruchu: świeże powietrze, piękne okoliczności przyrody, zaangażowanie całego ciała, nieliczne przeciwskazania zdrowotne, emocje... Aby jednak cieszyć się beztróskim szusowaniem przed wyjazdem na narty należy...

## PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SEZONU

Nie, nie chodzi o zakup termoaktywnej bielizny – choć to też warto rozważyć. Najważniejsze jest przygotowanie swojego ciała: mięśni, stawów, ścięgien do sezonu narciarskiego. Aby kolana i kręgosłup były bezpieczne i aby urlop spędzić na stoku, a nie u ortopedy, trzeba po pierwsze wzmocnić mięśnie odpowiedzialne za ruch w stawie kolanowym oraz mięśnie głębokie (tzw. „core”), a także zadbać o odpowiednią elastyczność mięśni i ścięgien.

## NAJWAŻNIEJSZE NOGI I BRZUCH

W treningu przygotowującym ciało do narciarskich szaleństw bierzemy na tapetę wszystkie mięśnie kończyny dolnej. Bez zagłębiania się w anatomiczne niuanse wzmocnimy uda, pośladki i łydki. Wiele osób popełnia błąd, skupiając większość swych wysiłków na wzmocnianiu mięśni czworogłowych uda, zapominając o mięśniach pośladkowych prostujących i odwodzących udo w stawie biodrowym, a także przywodzicielach. Aby kolana były bezpieczne należy wzmocniać kończyny dolne w sposób zrównoważony, tak aby nie doprowadzić do dysbalansu mięśniowego.

Brzuch: mięsień prosty i mięśnie skośne pracują podczas jazdy bardzo mocno, zwłaszcza u zaawansowanych narciarzy, u których dochodzi do intensywnych ruchów rotacyjnych w odcinku lędźwiowym. Jeśli w przygotowaniach pominiemy brzuch, z pewnością nieprzyjemnie poczujemy to w drugim i trzecim dniu wyjazdu.

## „CORE”

Czyli dosłownie „rdzeń”. Chodzi tutaj o mięśnie głębokie odpowiedzialne za stabilizację i prawidłowe funkcjonowanie kręgosłupa i miednicy. Ponieważ narciarstwo – zwłaszcza uprawiane intensywnie lub na muldach – generuje dość duży nacisk na kręgosłup, szczególnie w odcinku lędźwiowym. Przy osłabionych mięśniach centrum lub przy braku ich czucia cały impakt będzie odbierany właśnie przez kręgosłup, co może prowadzić do jego przeciążenia. Nie sądzę, aby tygodniowy wypad na narty spowodował jakieś trwałe zmiany zwyrodnieniowe, ale przy tak naprawdę mocno obciążającym kręgosłup trybie życia większości z nas, będzie to kolejny negatywny bodziec pogłębiający problem. A poza tym co to za przyjemność zjeżdżać na nartach z bólem pleców...

## STRETCHING

Wzmocnianie wzmocnieniem, ale nie zapomnijmy o rozciąganiu. Zachowując lub poprawiając elastyczność mięśni ud i łydek oraz ścięgien (kolana, ścięgno Achillesa) minimalizujemy ryzyko poważnych kontuzji, takich jak zerwanie ścięgien, czy przyczepów. Kontuzja taka może nas

wyłączyć z uprawiania sportu naprawdę na długo i wiąże się z poważnym leczeniem i rehabilitacją. Nie warto więc ryzykować.

### **KIEDY ROZPOCZĄĆ?**

Jeśli regularne ćwiczenia są Ci obce, 2 miesiące przed wyjazdem to absolutne minimum, przy częstotliwości treningów 2 razy w tygodniu. Jeśli na co dzień jesteś aktywny i co najmniej 2-3 razy w tygodniu biegasz, chodzisz na fitness, pilates, jogę albo siłownię, basen itp. wystarczy, że na 4 tygodnie przed wyjazdem włączysz do swojego normalnego treningu elementy przygotowujące do nart.