

Czas na narty

mgr Jerzy Rudzik

Lek można zastąpić ruchem, ale ruchu nie zastąpi żaden lek. Nic tak nie rujnuje zdrowia człowieka jak bezruch. Umiarkowany wysiłek fizyczny poprawia wydolność organizmu. Sprawność fizyczna ma dobroczynny wpływ na sprawność umysłową. W czasie wysiłku w mózgu wydzielają się hormony szczęścia - endorfiny. Ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko chorób serca, cukrzycy i nowotworów, zapobiegają osteoporozie. Redukują stresy, relaksują, świetnie się po nich śpi. Dobrą formą aktywności jest jazda na nartach. Jeśli lubisz ruch na świeżym powietrzu, spróbuj narciarstwa zjazdowego. To świetny sposób na poprawę kondycji, wzmacniająca mięśnie nóg i obręczy barkowej.

Aby czerpać przyjemność z jazdy na nartach, przygotowania należy rozpocząć 6–8 tygodni przed wyjazdem w góry. Poprawa sprawności pozwoli Wam uniknąć na stoku urazów, takich jak naciągnięcia mięśni, skręcenia stawów, czy złamania, a także nabyć płynności ruchów.

Przygotowaliśmy zestaw ćwiczeń przeznaczonych zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych narciarzy.

1. Zaczynamy od lekkiego biegu.

2. W pozycji niskiej zjazdowej /nogi ugięte pod kątem 90 stopni, tułów pochylony do przodu, ramiona również wyciągnięte do przodu/, przeskakujemy z nogi na nogę – odbijając się z jednej, drugą zaś odstawiając jak najdalej w bok. Po „wylądowaniu” na stopie, dołączamy do niej nogę odbijającą. Ćwiczymy na dwa sposoby: w miejscu i posuwając się do przodu.

3. Przeskakujemy obunóż przez skakankę.

4. Biegniemy w miejscu, najpierw unosząc wysoko kolana, potem uderzając piętami o pośladki.

5. Klękamy na obu kolanach, potem siadamy między stopami i wracamy do pozycji klęcznej.

6. Leżąc na brzuchu na podłodze – ramiona splecione na karku, wykonujemy skłony tułowia w tył.

7. Dla zaawansowanych: zaczynamy od siadu stojąc na dwóch stabilnych krzesłach z ramionami w górze lub z obciążeniem trzymanym na karku. Następnie prostujemy nogi do półprzysiadu i ponownie uginamy je do głębokiego przysiadu /chodzi o sprężyste ruchy nóg/.

Każde ćwiczenie należy wykonywać aż do lekkiego zmęczenia, powtarzając je od kilku do kilkunastu razy, /tętno powinno wynosić 120 - 140 uderzeń na minutę/, przy czym pierwsze ruchy powoli i dokładnie, potem stopniowo zwiększać intensywność. Po każdym z nich należy zrobić krótką przerwę, wykonując głębokie wdechy i wydechy. Serię ćwiczeń powtarzamy trzy razy, po 2 -3 tygodniach pięć razy. Oprócz powyższych ćwiczeń starajmy się jeszcze biegać 2–3 razy w tygodniu. Ćwicząc należy oddychać spokojnie, rytmicznie, nie przyspieszać i nie wstrzymywać oddechu. Czas trwania takiego treningu - 15 -20 minut.

Na zakończenie rozgrzewki i całego treningu dobrze jest wykonać ćwiczenia rozciągające, /tzw. stretching/. Polega on na rozciąganiu mięśni przez około 30 sekund.. Stretching musi wywołać czucie napięcia mięśnia, które będzie się

zmniejszało w miarę przedłużania czasu ćwiczenia Mięsień należy rozciągać powoli w stałym rytmie. Rozciąganie zapobiegnie bólom mięśniowym.

Będąc na stoku także należy pamiętać o rozgrzewce - wystarczy 10 - 15 minut. Trucht w miejscu, skłony, przysiady, wymachy rękoma, przysiady, wyskoki, wykroki. I na koniec upadki. Przewróćmy się kilka razy na śnieg z lewej i prawej strony. Pozwoli to nam psychicznie przygotować się na upadek podczas jazdy.

Jak opanować technikę?

Nauczanie powinno być prowadzone metodycznie z zachowaniem kolejnych etapów wtajemniczenia. Przykładowo: pług /hamujący i ślizgowy/, łuki płużne, krystiania płużna, zjazd na skos stoku, krystiania z oporu nartą górną, krystiania z odbicia.

Terminy te mogą brzmieć tajemniczo, budzić zakłopotanie i niewiarę w możliwość ich opanowania. Są to jednak elementy proste, które każdy może opanować. Jest tylko jeden warunek: nawet najlepiej jeżdżący znajomi, w przypadku dzieci - rodzice, rodzeństwo - bez wiedzy metodycznej - nie powinni nas uczyć.

W początkowym okresie nauczania bezwzględnie należy korzystać z rad instruktora narciarstwa, który zna metodykę nauczania. Bo proces nauczania to: demonstracja, objaśnienie ruchu, korygowanie techniki jazdy, wychwycenie błędów, wyegzekwowanie poprawnego wykonania.

Nie utrwalajmy niewłaściwych nawyków. Niekorygowane błędy będą się kumulować. Stosując się do powyższych rad /przygotowanie, kilkugodzinna nauka każdego dnia/ jesteśmy w stanie opanować jazdę slalomem w ciągu kilku dni.

Kiedy już jesteśmy w stanie zjechać ze stoku, pamiętajmy o zasadach bezpiecznego poruszania się na trasach narciarskich

W narciarstwie względy bezpieczeństwa muszą zajmować pierwszoplanowe miejsce. Oto kilka zaleceń, do których należy się stosować.

Po pierwsze, należy wybrać trasę stosowną do swoich możliwości. Po drugie, należy pamiętać, że nie jesteśmy sami na stoku i powinniśmy mieć wgląd na innych. Zanim ruszysz w dół, spójrz także w górę stoku. Po trzecie, narciarz jadący przed nami oraz zjeżdżający wolniej, ma pierwszeństwo. Wyprzedzać można z każdej strony, ale w bezpiecznej odległości I wreszcie po czwarte - nie zatrzymujmy się na zakrętach, przewężeniach tras, w miejscach, gdzie widoczność jest ograniczona.

W razie wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu, powinien udzielić pomocy poszkodowanemu.

Pamiętajmy o kaskach.

By cieszyć się jazdą na nartach, konieczne jest zaufanie do samego siebie. Kto raz samodzielnie zjedzie ze stoku, nie będzie umiał wyobrazić sobie zimowych wakacji bez nart. ***Frajda z jazdy na nartach - bezcenne.***