

# Jak przygotować się do sezonu narciarskiego



Fizjoterapeutka  
Magdalena Różalska

Niebawem przyjdzie zima, a wraz z nią wyczekiwany przez wiele osób sezon narciarski. Być może już planujemy miejsce czy termin wyjazdu, kupujemy nowy sprzęt lub strój narciarski. Ale czy pamiętamy o najważniejszym – czyli o sobie i własnym zdrowiu? O odpowiednim przygotowaniu do sezonu narciarskiego, tak by dobrze wykorzystać czas urlopu i maksymalnie zmniejszyć ryzyko urazów, by wrócić z uśmiechem na twarzy i dobrymi wspomnieniami?

## Dbaj o kondycję przez cały rok

Jeżeli zimą chcemy aktywnie wypocząć na stoku, postarajmy się przez cały rok dbać o swoją formę albo przynajmniej 6 tygodni przed wyjazdem rozpocząć trening przygotowawczy – radzi Magdalena Różalska, fizjoterapeutka z Żagiel Med. Przeważający w dzisiejszych czasach siedzący tryb życia i brak zwykłej, codziennej aktywności niejako zwalnia nasze mięśnie i stawy z pracy, do której są przystosowane, w rezultacie znacznie je osłabiając. Wyjeżdżając na tygodniowy lub nieco dłuższy urlop, staramy się nadrobić te zaległości i jeździmy na nartach od rana do wieczora, zmuszając nasze mięśnie i stawy do pracy, do jakiej nie są na co dzień przyzwyczajone – kontynuuje fizjoterapeutka.

## Poznaj najczęściej występujące urazy

Do najczęstszych urazów narciarskich należą te w obrębie stawu kolanowego, np.: naciągnięcia, naderwania lub zupełne zerwania więzadeł krzyżowych albo pobocznych, uszkodzenia łąkotek czy nawet złamania kości. Często dochodzi również do urazów w obrębie nadgarstka, kręgosłupa czy głowy. Upadek na stoku i związany z nim zazwyczaj uraz nie tylko popsują nam urlop, ale przysporzą wielu innych problemów związanych



z leczeniem, rehabilitacją czy czasami nawet koniecznością wykonania zabiegu operacyjnego.

## Zacznij przygotowania pod okiem fachowca

Aby uniknąć, a przynajmniej w dużym stopniu zmniejszyć ryzyko urazów narciarskich, należy odpowiednio przygotować się do sezonu narciarskiego. Konkretnie i ukierunkowane ćwiczenia, wykonywane pod okiem fizjoterapeuty, na pewno nam w tym pomogą. Plan treningowy obejmuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych i tułowia, ćwiczenia rozciągające, mające na celu zwiększyć elastyczność mięśni i tkanek miękkich okołostawowych, a także ćwiczenia sensomotoryczne na niestabilnym podłożu, które poprawią czucie głębokie. Bardzo ważne są również rozgrzewka przed wyjściem na stok, a także odpowiednio dobrany sprzęt w zależności od

wagi, wzrostu i umiejętności narciarza.

Opracowanie: ŻM

## WARTO PAMIĘTAĆ

- Zadbaj o wzmocnienie mięśni pod okiem fachowca
- Rób rozgrzewkę przed wyjściem na stok
- Zawsze używaj kasku
- Zadbaj o dobrze dobrane buty
- Jeżeli masz takie wskazania, używaj stabilizatorów
- Unikaj brawury i braku kontroli
- Trasy dostosowuj do swoich umiejętności
- Nie zjeżdżaj z wyznaczonej trasy
- Jeżeli czujesz zmęczenie – odpocznij
- Zabierz na stok gorzką czekoladę