

Wybierasz się na narty? Brak odpowiedniego przygotowania fizycznego jest bardzo częstą przyczyną kontuzji na stoku. Przygotowując się do sezonu narciarskiego powinniśmy przede wszystkim zwrócić uwagę na odpowiednią stabilizację kończyn dolnych i tułowia oraz odpowiednie rozciągnięcie mięśni. Pamiętajmy, że tylko systematyczne ćwiczenia będą dawały efekty. Zachęcamy do zapoznania się z poniższym zestawem ćwiczeń, by z wyjazdu na narty wrócić zadowolonym i w pełnym zdrowiu.

Przysiad

Pozycja wyjściowa: stań na szerokość bioder, stopy ustaw równoległe, wciągnij pępek do kręgosłupa

Wykonanie ćwiczenia: wykonaj przysiad, kierując pośladki ku tyłowi i w dół, zejść maksymalnie do 90°. Wykonaj ćwiczenia 10 razy w 3 – 5 seriach.

UWAGA! Pamiętaj, aby kolana nie zmieniły położenia podczas wykonywania ćwiczenia (kolano musi znajdować się nad stopą), staraj się nie kłaść tułowia na udach



Przysiad z przenoszeniem ciężaru ciała

Pozycja wyjściowa: ustaw się w prawidłowym przysiadzie

Wykonanie ćwiczenia: Powoli przenieś ciężar ciała z jednej kończyny dolnej na drugą.
Ćwiczenie wykonuj przez 15 – 30 sekund, powtórz 3 razy

UWAGA! Zwracaj uwagę, by kolano nie przemieszczało się do przodu, ćwiczenie wykonuj w wolnym tempie



Stanie na jednej nodze

Wykonanie ćwiczenia: stój na jednej kończynie dolnej przez ok. 5 sekund, następnie zmień stronę. Powtórz 5 razy na każdą stronę. Jeżeli czujesz się stabilnie, spróbuj wykonać ćwiczenie z zamkniętymi oczami.



Wypad

Pozycja wyjściowa: Stań w wykroku, stopa kończyny zakroczej (z tyłu) oparta na palcach, kolano kończyny wykroczej (z przodu) znajduje się nad stopą.

Wykonanie ćwiczenia: zejść pionowo w dół uginając kończynę wykroczną. Powtórz 10 razy 3 seriach na każdą kończynę

UWAGA! Kolano kończyny wykroczej nie zmienia swojego położenia podczas trwania całego ćwiczenia



- Ćwiczenie możemy wykonać w wersji dynamicznej – dodając przeniesienie kończyny zakroczej w przód

Wykonanie ćwiczenia: jak wyżej – gdy znajdujesz się w wypadzie, wracając do pozycji wyjściowej, odbij się kończyną zakroczną od podłoża i przenieś ją do przodu



Unoszenie bioder

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem (na plecach). Kończyny dolne zgięte, oparte na piętach (przodostopie) uniesione w górę.

**Im dłuższa odległość stóp od pośladków, tym trudniejsze do wykonania będzie ćwiczenie.*

Wykonanie ćwiczenia: Unieś biodra w górę, utrzymaj w górze 3 sekundy, brzuch mocno wciągnij. Wykonujemy 10 powtórzeń w 2 seriach.



**Wersja trudniejsza (poniżej)*



Podpór

Wykonanie ćwiczenia: Ustaw ciało w podporze na przedramionach. Łokcie znajdują się pod barkami, kręgosłup w pozycji neutralnej (z zachowaniem krzywizn), głowa w przedłużeniu tułowia, brzuch mocno wciągnięty. Pozycję utrzymaj 10 – 30 sekund, powtórz 5 razy.

UWAGA! Podczas wykonywania tego ćwiczenia uważaj na stabilną pozycję tułowia. Pamiętaj, że ciało powinno tworzyć jedną linię.



Świetnym sposobem przygotowania do nart jest wykorzystanie w ćwiczeniach poduszek sensomotorycznych („berety”). Pomagają nam wzmocnić stabilizację centralną ciała, a dzięki temu również stabilizację kończyn dolnych. Świetnie wpływają na poprawę czucia głębokiego, dzięki któremu łatwiej jest uniknąć kontuzji.

Stanie na poduszkach sensomotorycznych (beretach)

Wykonanie ćwiczenia: stój na poduszkach sensomotorycznych przez kilkadziesiąt sekund. Gdy poczujesz się stabilnie, spróbuj zamknąć oczy



Przysiady na poduszkach sensomotorycznych (beretach)

Wykonanie ćwiczenia: zasady wykonywania przysiadów są takie same jak na stabilnym podłożu. Pamiętajmy, aby kolano nie wychodziło przed stopę!

Gdy poczujesz się stabilnie, przenieś ciężar ciała na jedną stronę.



Stanie na jednej nodze na „borecie”

Wykonanie ćwiczenia: stań stabilnie na jednej nodze na „borecie” i spróbuj utrzymać pozycję przez kilkanaście sekund, następnie zamień stronę.



- Jeżeli czujesz się stabilnie, spróbuj poruszać „wolną” kończyną dolną powoli do przodu, do boku i do tyłu

