



Pozdravljeni, smučarska sezona se bliža, zato bi vas prosila za nekaj vaj, ki bi pripomogle k boljši fizični pripravljenosti. Sicer sem vsaj dvakrat tedensko aktivna, a mi zimski oddih in z njim povezano smučanje vseeno predstavlja kar velik izziv.

Ana, Ljubljana

Na vaše vprašanje, ki ste nam ga napisali na naš IG profil @revija_lz, je odgovoril:



Miha Šumak, kondicijski trener Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, licenciran inštruktor Fitnes Zveze Slovenije (FZS) in terapevt Higeja. www.formanatura.si

Slovenci že od nekdaj veljamo za smučarski narod, in se bomo kot tak, sedaj ko so se topli dnevi "umaknili", počasi podali na bele strmine. Četudi smo tedensko aktivni, smučanje in drugi športi, ki jih neredno izvajamo, zahtevajo dodatno pripravo. Le tako se lahko izognemo prehitri izčrpanosti in posledično morebitnim nastalim poškodbam. Ne glede na to, ali smo bolj predani teku na smučeh ali alpskemu smučanju, se tako enega kot drugega ne smemo lotiti kot samoumevnega. Dejstvo je namreč, da so nam v večini tovrstne aktivnosti na razpoložo nekje tri mesece v celotnem letu, kar od nas terja dodatno pozornost pri fizični pripravi. Posvetimo se vadbi, pri kateri naj bo poudarek na spodnjih ekstremitetah, predvsem stegenskih mišicah, ki so zelo pomembne pri stabilizaciji kolenskega sklepa, krepitvi trupa, pri vsem tem

pa seveda ne smemo zanemariti oziroma pozabiti tudi na kakovost našega kardiovaskularnega sistema. Dobra osnovna pripravljenost je namreč ključnega pomena, saj z njo pomagamo ohranjati svežino in koncentracijo ter se posledično izognemo poškodbam ob koncu smučarskega dne.

Vaje za izboljšano kondicijsko pripravljenost izvajajmo postopno, predvsem pa redno, kar od nas terja dodatno disciplino. Z usmerjenimi treningi pričnimo nekje šest tednov prej, v sklopu katerih je dobrodošlo tudi povečevanje števila individualno prilagojenih treningov. Slednjih opravimo 3 do celo 6 na teden. V nadaljevanju je opisanih le nekaj krepilnih vaj, ki pripomorejo k boljši fizični pripravljenosti. Po primernem ogrevanju jih izvajajte počasi in nadzorovano.

Pred smučarsko sezono pričnite z vajami in nikar ne pozabite na ogrevanje, ki vam lahko prihrani marsikatero poškodbo in mišično ravnovesje celotnega telesa, tudi na krepitev zgornjega dela telesa, četudi je pri smučanju manj izkoriščen del. Po vsakem smučarskem dnevu vam predlagam tudi raztezanje, v kolikor imate možnost, pa tudi obisk savne. Visokogorski smučarski dnevi so že v polnem zagonu. V izogib nevšečnostim, ki se lahko pripetijo na belih strminah, pa kontaktirajte tudi enega izmed naših strokovno usposobljenih trenerjev (www.formanatura.si/ekipa/), ki vam bo z veseljem pomagal pri vaši kondicijski pripravi!

MIHA SVETUJE

S treningi pričnite 6 tednov pred smučanjem



SONOŽNI POČEP NA RAVNOTEŽNI POLŽOGI (BOSU)

Vaja, s katero krepimo zadnjične mišice, zadnje in sprednje stegenske mišice, meča ter nenazadnje tudi hrbtne, pri čemer ima veliko vlogo tudi močna trebušna stena. Ker izvajamo vajo na ravnotežni polžogi, izboljšujemo tudi ravnotežje in same stabilizacijske mišice.

Začetni in končni položaj: Stojimo s stopali vzporedno v širini ramen, roke imamo pred sabo s pogledom usmerjenim naprej ter vzravnanim hrbtom. V nadaljevanju se spuščamo v bokih proti tlom z vzravnanim hrbtom, rahlo nagnjeni naprej, pri čemer naj kolena sledijo smeri stopal.