Počasi se približuje smučarska sezona. Mi lahko svetujete nekaj vaj oziroma priporočite kakšen trening naj izvajam za pripravo na smučarsko sezono?

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

Res je, sneg počasi trka na vrata in kaj kmalu se bomo, v dobrem upanju, pričeli poditi po zasneženi pokrajini. Naj bo to na smučeh, snowboardih ali pa peš, zelo pomembna je dobra osnovna fizična pripravljenost, ki je ključnega pomena, saj si s tem zagotovimo dovolj kondicije, ki nam pomaga ohranjati svežino telesa in seveda samo koncentracijo.
Tako kot pri vsakem športu oziroma aktivnosti, je potrebno tudi pri smučanju poskrbeti za moč celotnega telesa, pri čemer je treba nameniti več pozornosti spodnjim ekstremitetam, to je moči stegnskih mišic. Slednje so namreč izredno pomembne pri stabilizaciji kolenskega sklepa. Seveda, kot omenjeno, ne pozabimo na trup in krepitev kardiovaskularne kondicije, s katero povečujemo aerobno zmogljivost.
Trening mora biti posledično raznolik, a vseeno usmerjen določeni aktivnosti in navsezadnje prilagojen posameznikovim zmožnostim.
Osnovna priprava vam bo zagotovo omogočila, da se boste lahko z nekaj vmesnimi postanki med vožnjami brezskrbno smučali brez prekomerne utrujenosti. Seveda naj bodo ti postanki ravno prav dolgi, da se telo ne ohladi preveč, medtem ko si vi odpočijete ravno toliko, da brez prekomerne utrujenosti nadaljujete s smuko. Namreč ravno utrujenost in zmanjšana koncentracija sta glavna vzroka za poškodbe.
Zagotovite si optimalno vadbo ter kontaktirajte enega izmed naši strokovnjakov (www.formanatura.si/ekipa/), ki vam bo z veseljem pomagal pri vaši pripravi na smučarsko sezono. Naj vam dobra fizična pripravljenost in kondicija omogočata čimbolj varno in sproščeno smuko!

MIHA SVETUJE

V kolikor imate dovolj samodiscipline lahko trening izvajate tako doma kot zunaj, najbolj učinkovita pa bo zagotovo kombinacija zunanjega treninga ali treninga v fitnesu oziroma telovadnici. Posledično predlagam, da se posvetite različnim vajam, kot so na primer:

1. **1 Počep (počep z lastno težo ali različnimi bremeni, v vodilih, ob steni z žogo, počep na eni nogi ali sonožni počep).**
2. **2 Izpadni korak (izpadni korak z lastno težo ali različnimi bremeni, izpadni korak statično, naprej ali nazaj, diagonalno naprej ali nazaj, stranski izpadni korak).**
3. **3 Poskoki (sonožni, žabji poskoki, poskoki na nizko klop, izmenični poskoki v izpadnem koraku, 'drsalec').**
4. **4 Vaje za trup (plank – deska, stranski plank, upogib trupa, izteg trupa, 'antirotacija', 'hrošč').**

FOTO: UNDREY – GETTY IMAGE VIA GULLIVER, OSEBNI ARHIV