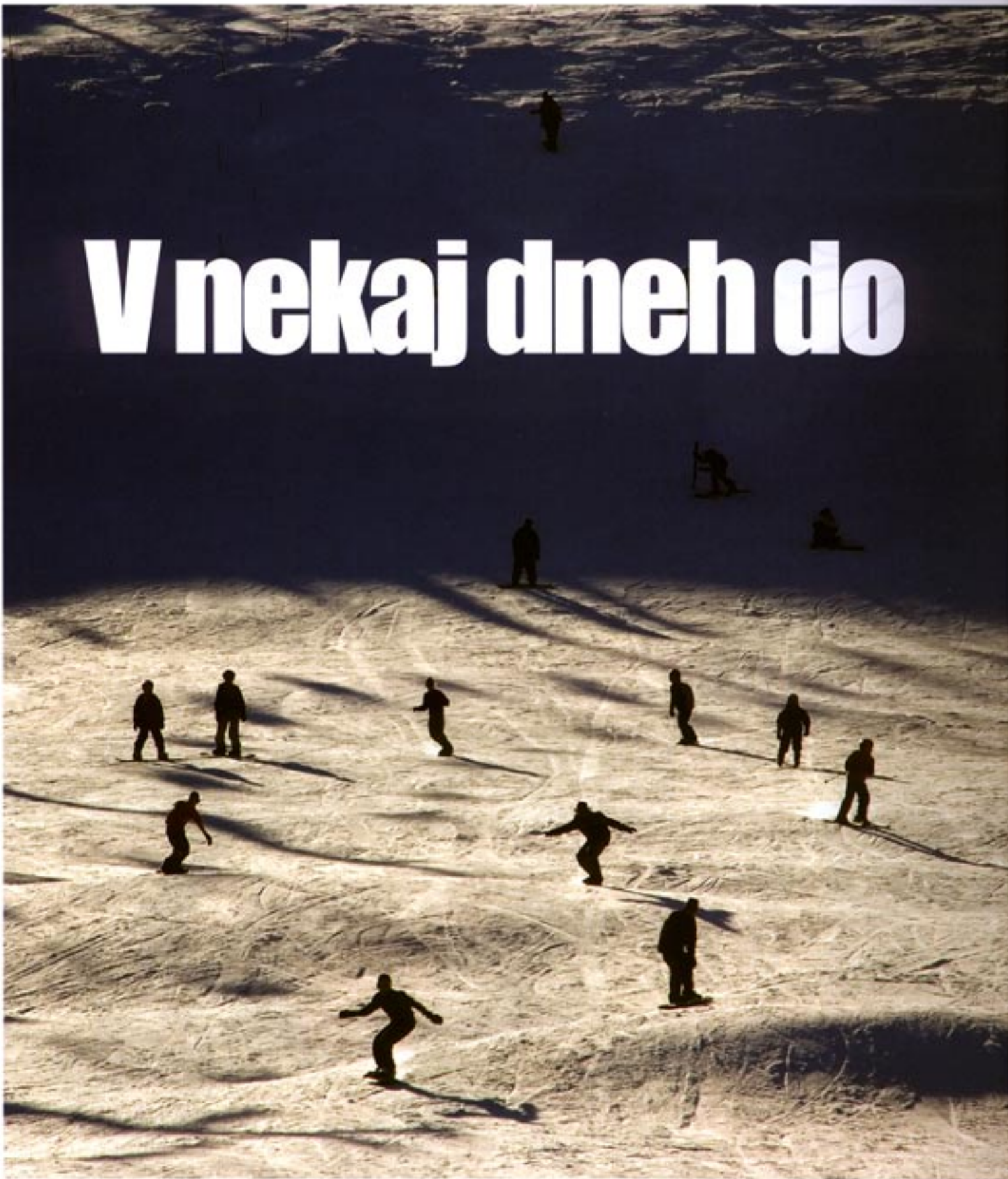


V nekaj dneh do



Po decembrski (pred)praznični nakupovalni in uživaški mrzlici je prišel čas, ko se tempo življenja malo umiri in je treba nabrati nove moči za leto, ki je pred nami. Ker smo sredi zime, se večina izmed nas odpravlja na bolj ali manj zaskušene zimске počitnice, t. i. zimski dopust, da bi se dodatno sprostil, pozabili na tegobe in probleme vsakdanjika ter v kar največji meri napolnili baterije. Lahko pa bomo tudi preživeli kak dan na snegu ali ledu s smučmi, desko ali drsalikami. Da pa med uživanjem v teh radostih ne bi prišlo do prehitre utrujenosti

pa to ni edino, kar je treba postoriti. Ravno tako pomembna je krepitev mišic, ki stabilizirajo trup oziroma jedro, kar zagotavlja stabilnost, iz katere izhaja celotno gibanje. Potem so tu še mišice spodnjega dela telesa oziroma nog ter zgornjega dela (ramenski obroč in roke ter vrat). Večina ljudi, ki se samostojno pripravljajo na prihajajoče smučarske dni, se osredotoča na mišice, ki so jim dostopne oziroma vidne, to so mišice na sprednji strani telesa: stegna, trebušne mišice, upogibalke komolca pozabljajo pa na mišice, ki so sicer

so izteg kolena in izpadni korak nazaj. Pri vseh vajah moramo biti pozorni na pravilno izvedbo. Kot smo napisali že v uvodu, je treba krepiti tudi mišice, ki so na zadnji strani telesa, to so predvsem zadnje stegenske mišice ali mišice zadnje lože (dvočlana stegenska, polopnasta in polkitasta mišica), ter iztegovalke gležnja – meča, to sta troglava in velika mečna mišica. Ta skupina mišic skrbi za hojo in tek ter med drugim tudi za ohranjanje ravnotežnega položaja. Mišice zadnje lože krepimo na različne načine. Ker je to dvosklepna mišica, torej s svojo ak-

smučarske »forme«

in izčrpanosti, se moramo na to dobro fizično pripraviti. Ne smemo pozabiti, da pri naštetih športnih dejavnostih delujejo tiste mišice, kosti in živčevje, ki jih vsakodnevno zanemarjamo in bodo ob tej nenadni izpostavljenosti športu doživeli svojevrsten šok.

Ko se dogovarjamo za smučanje, deskanje ali drsanje, je to po navadi v družbi družinskih članov, prijateljev ali znancev v udobnem okolju ob kakem kozarcu naše priljubljene pijače. Za to, da gremo smučat, se navadno odločimo kar nekaj časa vnaprej, to je vsaj 14 dni ali več. V trenutku dogovora čutimo vsi določeno mero zadovoljstva in v nestrpnem pričakovanju že odštevamo dneve do datuma odhoda. Velika večina ne pomisli na čas, ki je še preostal do odhoda in kaj se da v tem času postoriti za to, da bomo na počitnicah v kar najboljši fizični kondiciji, ki je predpogoj za uživanje v zimskih športih.

Dobra fizična (kondicijska) priprava na smučanje je zelo pomembna, pa ne samo z vidika uživanja v smučanju in preživljanju počitnic brez pretirane utrujenosti in bolečin v mišicah, ampak tudi z vidika preventive pred neljubimi dogodki, ki se nam lahko pripetijo med brezskrbnim vijuganjem po belih strminah, to so v največji meri razne poškodbe, ki nastanejo kot posledica fizične utrujenosti in nezmožnosti obvladovanja lastnega telesa oziroma mišic. Predvsem je treba telo narediti bolj vzdržljivo, bolj močno, ga uskladiti in poskrbeti za dobro gibljivost.

Kako hitro je to mogoče storiti? Ali je to mogoče storiti v enem mesecu ali manj?

Veliko je odvisno od začetnega stanja, vsekakor pa je mogoče. Zato, da se primerno fizično pripravimo, ni dovolj samo nekaj narejenih počepov in nekaj sklec, ampak se je treba fizičnih priprav lotiti sistematično in ne prehitevati pravilnega zaporedja dogodkov oziroma pravilnega zaporedja vadbe. Dobra osnovna priprava, to je vzpostavitev splošne fizične kondicije, je velikega pomena. Še zdaleč

očem zaradi anatomije nevidne, ampak prav tako pomembne, če ne še bolj kot mišice sprednje strani. Tu prevladujejo predvsem zadnje stegenske mišice, mišice hrbta, stabilizacijske mišice, ki se nahajajo v notranosti telesa Priprave na smučanje morajo vsebovati tudi določeno število vaj za izboljšanje koordinacije in gibljivosti kot širjenje gibalnega horizonta.

Torej kako naj bi bil načrtovan proces priprav na smučanje oziroma na smučarsko sezono? Temelj vsega je dobra aerobna vzdržljivost ali splošna vzdržljivost, ki jo pridobimo s tekom, kolesarjenjem in vajami, ki jih izvajamo v aerobnem režimu. Na začetku, hkrati s treningom splošne vzdržljivosti, je treba poskrbeti tudi za preventivo pred morebitnimi nadležnimi bolečinami v ledvenem delu hrbtenice, ki se lahko pojavijo že med pripravami, še pogosteje pa se pojavljajo med smučanjem. Torej se posvetimo vajam, ki krepijo mišice, ki stabilizirajo ledveni del hrbtenice, to so predvsem mišici multifidus in prečna trebušna mišica, ki sta zadolženi za povečanje abdominalnega pritiska, ter prečna trebušna mišica. Vaje za izboljšanje stabilizacije trupa lahko izvajamo samostojno (lastna teža, utež, terapevtska žoga ...) ali s pomočjo partnerja. Po uvodnem delu pripravljalnega obdobja, v katerem smo naredili dobro podlago, sledi obdobje, v katerem bomo krepili mišice, ki nosijo največje breme našega uživanja na belih strminah. Posvetili se bomo predvsem mišicam spodnjega dela telesa, torej nogam. Najbolj stereotipna vaja, ki jo v večini izvajajo rekreativni smučarji med pripravami na smučarsko sezono, je počep. Pri počepu moramo paziti, da ga izvajamo pravilno, kajti z nepravilnim izvajanjem počepa, ali katerekoli druge vaje, lahko naredimo več škode kot koristi, pri počepu pa je to še bolj izrazito. Paziti moramo predvsem na pravilno postavitev stopal, smer krčenja kolen in na to, da ohranjamo raven hrbet. Mišice iztegovalke kolena, ki so aktivne pri počepu, lahko krepimo tudi z različnimi drugimi vajami, kot

tivacijo – kontrakcijo lahko povzročijo gibanje v dveh sklepih, to je kolčni in kolenski, imamo na voljo veliko različnih vaj, kako jo krepiti. Najbolj klasični vaji za krepitev mišic zadnje lože sta upogib kolena in izteg kolka oziroma trupa. Za krepitev mečnih mišic se največ uporablja vaja dvig na prste. Ta vaja naj poteka tako ob pokrčenem kolenu kot ob stegnjenem, ker imamo na mečih tako eno sklepno (velika mečna mišica) kot tudi dvosklepno mišico (troglava mečna mišica). Med pripravami nikakor ne smemo pozabiti na mišice zgornjega dela telesa, ki so ravno tako pomembne in prispevajo k lahkotnejšemu smučanju. Nekaj mišic zgornjega dela telesa okrepimo že s stabilizacijskimi vajami, to so predvsem spodnje mišice hrbta in mišice trebušne stene. Nikakor ne smemo preskočiti vaj za stabilizacijo rame. Klasične vaje, ki se izvajajo za krepitev zgornjega dela telesa, so potisk izpred prsi leže, priteg na prsa, veslanje ... Pri vseh vajah moramo paziti na pravilno izvedbo.

Vse naštetu nam bo dneve na snegu polepšalo. Ne smemo pozabiti na ogrevanje pred prvim spustom in tudi primerno ohlajanje (pa ne ob kuhanem vinu) po zaključku aktivnosti. To bo preprečilo bolečine v mišicah v času, ko jih bomo potrebovali za druge (manj ali včasih še bolj) športne dejavnosti. Ogrevanje nam vzame pet minut in tudi ohlajanje ne več.

Vsi vemo, kako težko je v teh časih najti čas zase, zato privoščite sebi in svojemu telesu dobro izhodišče za prijeten dopust na snegu s pomočjo strokovnjakov, ki bodo s svojimi izkušnjami in strokovnim znanjem dodali kar se da veliko pomembnih kamenčkov v vaš mozaik uživanja v smučanju. Paket priprave na smučanje pri usposobljenih osebnih trenerjih vam bo dneve na snegu naredil take, kot ste si zamislili ob prvem načrtovanju počitnic – lepe. Kakšna urica z učiteljem smučanja oziroma deskanja pa bo primerna uvertura v naslednje snežne dni. Kajti tudi tehnika smučanja oziroma deskanja napreduje in se spreminja.