

Biztonságban a pályán



Habár a tél lassan véget ér, az igazi síszezon még csak most kezdődik. Kedvenc téli sportunk üzése azonban könnyen vezethet sérülésekhez, ha nem vagyunk kellően körültekintőek. | SZÖVEG: HARDI JUDIT, SZAKÉRTŐK:

KURUCZ ZITA GYÓGYTORNÁSZ, A MAGYAR PARALIMPIAI SÍCSAPAT GYÓGYTORNÁSZÁ, RAJNAY KATA GYÓGYTORNÁSZ

Asíelés élvezetes téli sport, amely keményen igénybe veszi a szervezetet, komoly álló- és koordinációs képesség, megfelelő izomműködés szükséges hozzá.

– Elengedhetetlen, hogy felkészítsük szervezetünket, izomzatunkat a terhelésre, hiszen enélkül hogyan várhatnánk el, hogy napokon keresztül 4-6 órán át maximális teljesítményt nyújtsunk? Főleg úgy, hogy az átlagember év közben alig heti néhány órát tölt mozgással – hívja fel a figyelmet Kurucz Zita gyógytornász.

SPORTÁGSPECIFIKUS FELKÉSZÜLÉS

Nagyon fontos a mobilitás: ha ízületeink mozgásterjedelmébe beszűkül, úgy nem biztosítja a szükséges mozgáspá-

lyát, és ez sérüléshez vezethet. Ugyanilyen fontos a törzs és az alsó végtagok stabilitása. Legjobb, ha sportágspecifikus tréninggel készülünk, a pályán használt izmokat erősítjük. Hasznos, ha az állóképességünkön is dolgozunk kicsit, még akkor is, ha év közben rendszeresen sportolunk.

– Fel kell készítenünk a keringési és a légzőrendszert a nagyobb terhelésre, mert a hétköznapihoz képest nehezebb körülmények között kell helytállni – hidegben, a megszokottnál képest magasabb terepen. Ezek a tényezők befolyásolják az oxigénfelvételt, a folyadék-

háztartást és a regenerációt is – mutat rá a szakember.

– Nem árt az sem, ha utazás előtt ellátogatunk egy speciális edzőterembe, ahol sísimulátor segítségével tudunk edzeni. Így sportágspecifikusan erősítjük az izmainkat, és kardiovaszkuláris tréningként is megállja a helyét egy-egy óra. A síoktatót nem helyettesíti, nem tanulunk meg síelni, de jó alapot adhat, amire a hegyen biztonsággal építhetünk.


KEZDŐK, FIGYELEM!

Nem akadály, ha soha nem síeltünk még, a legtöbb pályán profi oktatók várnak. Ne sajnáljuk az időt a tanulásra, le-

gyünk türelmesek, hiszen nem könnyű sportággal próbálkozunk. Gyorsabb lehet a tanulás, ha már itthon kicsit felkészülünk – a fent leírtak alapján –, de érdemes helyben is segítséget kérni. Az alapokat megtaníthatja egy családtag vagy barát is, ám jobb profira bízni magunkat, így biztosan a helyes technikát sajátítjuk el, és nem kell aggódnunk a rossz mozdulatok beidegződése miatt.

SÉRÜLÉSEK NÉLKÜL

A síelés az egyik legélvezetesebb sportág, de sajnos nem veszélytelen: túl sokszor ér véget az utazás síbalesettel, sérüléssel.



„Fel kell készítenünk a keringési és a légzőrendszert a nagyobb terhelésre, mert a hétköznapihoz képest nehezebb körülmények között kell helytállni – hidegben, a megszokotthoz képest magasabb terepen.”

SÍZÉS HELYETT SÉTA?

Bármennyire is népszerű sportág, a síelés nem való mindenkinek. Csontritkulás vagy csontban lévő implantátum esetén mindenképpen érdemes kikérni a kezelőorvos vagy gyógytornász véleményét, hogy az aktuális állapotban mekkora kockázattal jár a sízés.

– A testünkhöz képest hosszú lécek egy merev cipővel kapcsolódnak hozzánk, a csavaró hatású erők pedig legkönnyebben a térdízületnek tudnak ártani – mondja Kurucz Zita. – A kis rándulásoktól a komoly, töréssel és/vagy szakadással járó sérülésekig sokféle baj érheti a térdünket. És ez nem mindig a comb izomerején múlik. A törzsünk

gyengesége miatti egyensúlyvesztés következtében könnyen eleshetünk, ilyenkor is a térd sérül a legkönnyebben.

Szintén komoly veszélyt jelentenek az ütközéses balesetek, amelyek a sípályák telítettsége és a növekvő sebesség miatt egyre gyakoribbak. Bukósívak használata kötelező, mivel megvédi a komoly koponyasérülésektől.

Nem feledkezhetünk meg a bemelegítésről és a nyújtásról sem.

– Jó barátunk az SMR-henger, hiszen javítja a keringést, így megfelelő mennyiségű oxigén és tápanyag jut az izmokhoz, illetve segíti az optimális izomtónus kialakulását, ami elengedhetetlen a hatékony izomműködéshez. A bemelegítésnél a gyors, ritmosabb kivitelezés, míg a levezetésnél a lassabb, pontosabb, a problémás pontokon elidőző kezelés szükséges – magyarázza a gyógytornász. – Dinamikus bemelegítéssel kezdjük a sípályán, este pedig a henger mellett hatékony lehet egy lazító masszáz és/vagy szauna. |DF