

# Zimski sportovi

Odgovori na 5 pitanja o zimskim sportovima

Glas Istre, 2007

## ***1. Koji se zimski sportovi, odnosno sportovi na snijegu, preporučaju kojim dobnim skupinama rekreativaca.***

**Skijaško trčanje** se preporuča svim dobnim skupinama jer izrazito povoljno djeluje na organizam. Spada u skupinu tzv. aerobnih sportova u kojima ciklički, kontinuirano radi velik broj mišićnih skupina, te se time povećava rad kardio-respiratornog sustava i opskrba tkiva kisikom. Na taj način svaka stanica tijela dobiva više hranjivih tvari i kisika, te nas čini zdravijima, mršavijima, otpornijima na sve bolesti. Nadalje, jačaju se sve mišićne skupine: nogu, stražnjice, ruku, trupa i dr. pa se preporuča u prevenciji oštećenja zglobova, jer jaki mišići znače manje opterećenje na pripadajući zglob.

Nadalje, takav rad mišića, kao i aerobni tip vježbanja najbolje pomažu pri mršavljenju.

Također, takva vrsta fizičke aktivnosti povoljno djeluje na psihičko zdravlje, ublažava depresiju, nesanicu, anksioznost i sl., te povećava osjećaj zadovoljstva.

Naravno, starijim osobama se ova fizička aktivnost preporuča pod uvjetom da nemaju ozbiljnijih problema s lokomotornim sustavom kao ni težih kroničnih bolesti. Također preporučljivo je posjedovati makar osnovno znanje tehnike skijaškog trčanja, kako ne bi prečesto završili u snijegu u neugodnim položajima.

**Skijanje** je moguće u gotovo bilo kojoj životnoj dobi, pa se na terenu susreću mališani (koji jure na plastičnim skijicama prije nego što uopće uspiju pošteno hodati), sa

osamdesetogodišnjim skijašima (čak i s oba umjetna kuka) koji također veselo klize niz padinu. Naravno skijanje u visokoj dobi preporučljivo je uz uvjet da sudionici imaju zadovoljavajuću tehniku skijanja i količinu zdravlja. Također valja misliti na dovoljan odmor od napora, kako unutar jedne vožnje, tako i između njih.

Mladim skijašima svakako treba preporučiti odlazak na tečaj skijanja, jer bi bilo šteta da čitav život loše skijaju s priučenim znanjem. Ovladavanje ovom vještinom znatno će povećati zadovoljnost skijaša kao i sigurnost za njih a i ostale na terenu.

**Snowboard** je aktivnost koja je u zadnje vrijeme jako uzela maha na svim svjetskim skijalištima. Najčešće je prakticiraju mladi budući da se ipak radi o sportu dosta mlađem od skijanja. I tu je izuzetno važno dobro ovladati tehnikom kako ta aktivnost ne bi postala opasna. Posebno trebaju pripaziti ljudi koji imaju oštećenja na zglobovima jer su ovdje sile na zglobove još veće i kompleksnije nego što je to na skijanju.

## ***2.Što se ne preporuča rekreativcima – na što trebaju obratiti pažnju kako se ne bi ozlijedili?***

Za sve dobne skupine najvažnije je da za skijanje budu što bolje fizički pripremljeni. Tu se prvenstveno misli na dovoljnu snagu mišića, pravilnog balansa mišićnih skupina, dobru opću kondiciju i izdržljivost.

U tu svrhu trebalo bi ojačati mišiće radeći u teretani, na izokinetičkim uređajima, radeći izometričke vježbe i dr. Za poboljšanje opće kondicije i izdržljivosti (pri čemu se također jačaju i mišići) preporuča se barem 3-4 puta tjedno prakticirati neke od aerobnih sportova, kao što su vožnja

biciklom, brzo hodanje, plivanje, trčanje, veslanje i sl. Ako je ikako moguće preporuča se navedene vježbe provoditi pod nadzorom te nakon izvršenih preventivnih pregleda i testiranja, bez obzira što se ne radi o vrhunskim sportašima. Također dobro bi došle i vježbe propriocepcije (podražuju neuro-mišićne veze) **//STO JE OVO?\_OBJASNI UKRATKO, ILI ILUSTRIRAJ PRIMJEROM//** kao i vježbe za povećanje fleksibilnosti, jer dodatno smanjuju rizik od ozljede.

### ***3. Je li točno pravilo da se najviše ozljeda dešava treći dan na snijegu?***

Ima puno istine u toj opomeni koju smo slušali još od najmlađih dana. Naime najviše ozljeda dolazi kad je čovjek umoran i kad je potrošio svoje rezerve. To znači da smo najugroženiji na kraju dana („još ću samo napraviti ovu zadnju rundu“), kao i nakon nekoliko dana skijanja. Jedan od važnijih razloga zašto smo umorniji nakon par dana je da je to ustvari reakcija na prvi dan skijanja odnosno na pokrete tijela na koje inače nismo navikli. Upala mišića koja je posljedica toga (tzv „muskulfiber“) najjači je tek 48-72 sata nakon napora. Zbog toga, mišićne kontrakcije su **u (izbaciti taj u)** nakon par dana znatno oslabljene, prisutan je zamor, te se time povećava i opasnost od ozljede. Također, nakon 2-3 dana skijanja skijaši su obično hrabriji i misle da su ponovno dobro ovladali tehnikom, te se puno manje oprezno spuštaju niz padine baš u doba kad bi trebali najviše pripaziti.

### ***4. Pojasnite nam utjecaj veće nadmorske visine ne ljudski organizam i zdravlje***

S povećanjem nadmorske visine smanjuje se tlak zraka, te time i gustoća zraka, pa je posljedično čovjeku na raspolaganju i manje kisika. Zbog toga su svi procesi u organizmu koji ovise u opskrbi tkiva kisikom promijenjeni. Zdravi ljudi će to osjećati na način da brže osjete zaduhu, te da se općenito brže umaraju. Ali uz odgovarajući odmor ne bi trebali imati većih problema. Nažalost, ugroženi su ljudi koji imaju srčano-krvnožilnih smetnji, gdje je opskrba tijela kisikom već i onako smanjena. Zbog toga se takvim bolesnicima ako se odluče ići na skijanje preporuča boravak na nižim skijalištima.

I za kraj, ne može se dovoljno naglasiti koliko je važno da se ljudi prije odlaska na zimske aktivnosti dovoljno fizički pripreme, bez obzira o kojem se sportu radi ili kojoj životnoj dobi. (Nemojte nikud) Dakle, za pojačane napore na snijegu i visinama svakako poradite na jačanju mišića i popravljajući kondicije - bit ćete i zadovoljniji i sigurniji i zdraviji //ili tako nekako bez jakih mišića i dobre kondicije!//