MARADJ lendületben!

Ha télen se mondanál le a rendszeres mozgásról, de a szánkózásnál többre vágysz, próbáld ki valamelyik téli sportot! Segítünk eldönteni, melyik illik hozzád a legjobban.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: **PÓR ATTILA**

SÍFUTÁS

A sífutók szintén előkészített pályát használnak, mint az alpesi síelők, viszont saját erőből haladnak. Nemcsak lefelé siklanak, fölfelé, illetve kanyargós, erdei utakon is mennek. Felvonót nem használnak. A klasszikus stílusban párhuzamos nyomvonalon, a skatingnél korcsolyázó technikával haladnak. A nordic walking a klasszikus botos sífutásból alakult ki.

„Aki nyáron szeret futni vagy kirándulni, azok a sífutást is élvezik, mert ugyanúgy a természetben mozognak – mondja Bozsik Anna, sífutó és nordic walking oktató, többszörös olimpikon. – A lesiklópályával szemben itt mindenki szabadon síelhet, nem kell senkinek sem tartania attól, hogy elütik. A sífutás az izmok kilencven százalékát megmozgatja, a klasszikus stílusnál főleg a kar, a korcsolyázó technikánál inkább a lábszár dolgozik."

Mire figyelj? Ha van valamilyen térdsérülésed, inkább a klasszikus technikát próbáld ki, és az elején érdemes térdvédőt viselned.

Hol próbálhatod ki? Magyarországon a Normafán és Dobogókőn működik sífutópálya (ha esik elég hó), de ott nincs kihelyezett oktató. Ausztriában viszont a legtöbb lesiklópálya mellett sífutópálya is van, általában oktatókkal. Egy ötnapos tábor – 8x2 óra tanulás – után már bátran síelhetsz egyedül is.

Mire lesz szükséged? Síre, sícipőre, síbotra, vízálló öltözékre. Használtan 30-40 ezer forintért kaphatók, az új felszerelés ára 100-120 ezer forint. Mivel különböző eszközök kellenek a klasszikus és a skating stílushoz is, ezért célszerű inkább bérelni őket. Egy ötnapos, külföldi sífutótáborra 90 ezer forintot érdemes számolni, a pálya díja ennyi időre kb. 20-25 euró.

Nyáron... A meleg hónapokban kiegészítő sport lehet a nordic walking.

Bővebben: sifutas.hu

KORCSOLYÁZÁS

„A legegyszerűbb téli sport, ezért aki tud gyalogolni vagy futni, alkalmas arra is, hogy korcsolyázzon – vallja Palotás István korcsolya- és jégkorongoktató. – Egészségügyi szempontból is hasznos. Úgy néz ki, mintha az ember csak csúszkálna a jégen, kényelmesen megy körbe-körbe, pedig a folyamatos egyensúlyozáshoz az egész testnek mozognia kell. Aki próbálta már, tudja, hogy egy-másfél óra korcsolyázástól elég jól el lehet fáradni. Aki tud korcsolyázni, könnyen megtanul síelni is (és fordítva), hasonlók a mozdulatok, a fordulások, a fékezések."

Mire figyelj? „Mivel kezdőként nehéz jól, kontrolláltan esni, a kéz-, térd-, csukló- és fejsérülések ellen mindenképpen javasolt a védőfelszerelés – foglalja össze a kockázatokat Palotás István. – A hirtelen mozdulatok miatt pedig fontos a bemelegítés is.

Hol próbálhatod ki? Budapesten több műjégpálya nyílt – szinte mindegyik kerületben lehet korcsolyázni –, ezek általában szeptembertől májusig üzemelnek. A legtöbb nagyvárosban van jégpálya. A Pesterzsébeti Jégcsarnokban kezdő felnőtteket is oktatnak. A jelentkezők néhány hónap gyakorlás után olyan jégbiztonságra tehetnek szert, amivel már bátran részt vehetnek a közönségkorcsolyázásokon is. Aki korábban sportolt, jobb kondival és fejlettebb mozgáskultúrával érkezik, az a korcsolyázásra is gyorsan ráérez.

Mire lesz szükséged? Térdvédőre, könyökvédőre, csuklóvédőre, kezdőként a sisak erősen ajánlott – ezek néhány ezer forintos tételt jelentenek. Korcsolyát lehet bérelni is, de hosszabb távon komfortosabb a sajátot használni. Az ára általában 10 ezer forinttól indul, 20-30 ezer forintért már jókat lehet kapni. Az oktatásra óránként körülbelül 2000 forintot számolj, ez már tartalmazza a belépőt is.

Nyáron... A korifüggők szívesen görkorcsolyáznak is.

Bővebben: esmtk.com

CURLING

„Az egyik legbarátságosabb sport: a bírók csak akkor avatkoznak be, ha a csapatok nem tudnak valamiben megegyezni, és a győztes csapatnak mérkőzés után kötelező meghívnia a vesztest egy-egy pohár italra – mondja Rókusfalvy András, a Magyar Curling Szövetség korábbi elnöke. – Baráti társaságoknak, családi vagy céges csapatoknak is tökéletes." Időjárástól függetlenül játszható. Két négyfős csapat küzd egymással. Speciális jégen 20 kilós gránitköveket csúsztatnak felváltva a 42 méterre lévő, kör alakú „házba", (leegyszerűsítve) az nyer, akinek a kövei közelebb érkeznek a ház középpontjához. A kövek előtt a jeget söpréssel lehet megolvasztani és ezáltal a kő sebességét befolyásolni. Magasabb szinten a curling logikai, stratégiai játék, ahol az egyensúly, az állóképesség, a technika és a taktika játssza a főszerepet. Azon kevés csapatsportok egyike, ahol tényleg egyenlő esélyekkel indul mindenki, 10 és 70 év között bárkinek ajánlható, aki elég fittnek érzi magát hozzá: a söprők alkalmanként akár 2-3 kilométert is megtehetnek.

Mire figyelj? „A curling-jég négyszer jobban csúszik, mint a hokijég. Három óra a 0-4 fok közötti jégen kemény, a köveknél söpörni kell, ugyanakkor a pontosság miatt muszáj higgadtnak maradni – figyelmeztet Rókusfalvy András. – Létezik már kerekesszékes curling is, viszont extrém súllyal nem szerencsés játszani. Súlyos ízületi kopás esetén célszerű orvossal konzultálni."

Hol próbálhatod ki? Jelenleg csak Budapesten, a Kamaraerdőn van curling-pálya.

Mire lesz szükséged? „Kezdésnek elegendő egy tiszta talpú, teremben használt sportcipő, és meleg sportruházat, a többi felszerelést a curlingpálya adja. Pár szűk farmer szakadt már szét a pályán csúsztatás közben, jobb a lezser, laza viselet – teszi hozzá Rókusfalvy András. – A curling csak némi tanulás után válik biztonságossá és élvezhetővé, csak az léphet a pályára, aki az elméleti és gyakorlati alapokat elsajátította. A négyórás gyorstalpaló elég ahhoz, hogy az utolsó órában a csapatok élvezetes mérkőzést vívjanak. A program fejenként 10 ezer forint körüli költséget jelent."

Nyáron... A pálya június elejétől szeptemberig zárva tart, a nyár a pihenés, illetve az állóképességet fejlesztő sportok időszaka.

Bővebben: bpcurlingclub.hu

SNOWBOARD

A mai snowboard közvetlen előfutára az 1965-ben szabadalmaztatott snurfer volt, azt a hódeszkát a porhóban való hullámszörfözés ihletette, de manapság a pályákon használt deszka és technika inkább a wakeboardra emlékeztet.

„Ha szereted a száguldozást, ahol teljes mértékben az egyensúlyérzékedre hagyatkozol (úgy, hogy mindkét lábaddal a deszkához vagy csatolva), és teljes testtel szeretnéd érezni a flow-t, akkor ez a te sportod – mondja Borlai Sára oktató. – A snowboard a teljes testet átmozgatja, főként a combot, vádlit, feneket, csípőt, a hátat és a vállakat veszi igénybe."

Mire figyelj? A snowboard hat-hét éves kortól mindenkinek ajánlott, előtte viszont nem, mert a sok fenékre esés nem tesz jót a kicsik fejlődésének, fontos megvárni, hogy a keresztcsont és a farokcsonti rész becsontosodjon. Ezt tartsd észben, ha gyerekkel mennél.

Hol próbálhatod ki? Budapesten a Pasaréti Síiskolában, a Fogarasi Síiskolában, Érden a Big Foot Síiskolában, illetve a mátraszentistváni, visegrádi és az eplényi havas pályákon. Műanyagon öt-tíz alkalom, havon két-három nap elég az alapok elsajátítására.

Mire lesz szükséged? Boardra, bakancsra, kesztyűre, bukósisakra és téli sportruházatra (aláöltözetre és vízhatlan nadrágra, kabátra). Javasolt védőfelszerelések: fenékprotektor, csuklóvédő, térdvédő és gerincvédő. Egy teljes felszerelés ára újonnan 150 ezer forinttól indul. Magyarországon műanyag pályán az oktatás (felszerelésbérléssel) 4500-6000 forint óránként, külföldön 35-50 euro.

Nyáron... A Pasaréti Síiskolában műanyagon lehet gyakorolni, itt gyerektáborokat is tartanak. Kiegészítő sportnak a wakeboard, a longboard, a gördeszka és a hullámszörf tökéletes, ezek hasonló mozgásformák, oda-vissza segítik a fejlődést.

Bővebben: pasaretisiiskola.hu

ALPESI SÍ

Ennek a sportnak az egyik előnye, hogy a hegyekben, friss, természetes levegőn űzik, a másik, hogy a sebesség szerelmesei ott is csúszhatnak, ugrathatnak, ahova korcsolyával vagy szánkóval már nem merészkedik az ember. A freeride irányzat rajongói kifejezetten az extrémebb, sziklásabb, kalandosabb terepeken száguldanak lefelé. A síelés főleg a lábizmokat, illetve a törzsizmokat erősíti.

Mire figyelj? „Az első alkalmakhoz erős elszántságra van szükség, mert a megszokott, berögzült mozgásformák helyett teljesen új mozdulatokat kell megtanulni. A lábadra csatolt léc eleinte olyan, mintha megnőnének a végtagjaid, olyan érzés, mint amikor a kamaszok hirtelen megnőnek, és mindent levernek – mondja Kétszeri Dorottya síoktató. – Ma már szinte bárki síelhet, a mono-sí, vagy más néven sí-bob segítségével még a mozgáskorlátozottak is kipróbálhatják a sportot."

Hol próbálhatod ki? Az eplényi, a visegrádi és a mátraszentistváni terep kezdők számára tökéletes. Általában a felnőttek napi 2x2 óra gyakorlással egy hét alatt könnyen eljutnak arra a szintre, hogy magabiztosan tudjanak síelni.

Mire lesz szükséged? Bukósisakra, sízemüvegre. „Kezdőknél fontos, hogy tényleg vízálló legyen az öltözékük és a kesztyűjük, mert sokszor fognak elesni – figyelmeztet Kétszeri Dorottya. – A síbot használata ráér később, haladóbb szinten. Sícipőt és sílécet bérelni is lehet. A protektoros aláöltözet ütközéskor sokat számíthat. Az alapfelszerelés ára 50 ezer forinttól indul. Az oktatás külföldön 50-100 euró/nap, de Magyarországról is lehet oktatót vinni."

Nyáron... Budapesten működnek olyan műanyagpályás síiskolák, ahol az időjárástól függetlenül, akár nyáron is megtanulhatunk síelni.

Bővebben: pasaretisiiskola.hu

JÉGKORONG

Az „atomkor sportja" gyors ütemben fejlődik Magyarországon is, az egyre több gyerekkel együtt egyre több – még csak korcsolyázni sem tudó – szülő kóstol bele a jégkorongba. Jelenleg az amatőr bajnokságban több csapat indul, mint a profiknál. A versenyzőknek körülbelül a tíz százaléka nő, az amatőrök között együtt játszanak a férfiakkal.

„A hoki nagyon összetett sport: nemcsak korcsolyázni kell tudni, a játékosnak korongot kell terelgetnie egy bottal, és figyelnie kell a társaira is úgy, hogy még ellenfél is van a pályán. Ráadásul rendkívül gyors játék – magyarázza Palotás István korcsolya- és jégkorongoktató. – A sima korcsolyázáshoz képest a jégkorongozás jobban megdolgoztatja az egész testet: a hirtelen irányváltások, súlypontáthelyezések, lövések, védések, passzok jó erőnlétet követelnek."

Az edzéseken a mesterséges esésektől kezdve a guggoláson át a fél lábon korcsolyázásig számtalan gyakorlattal készítik fel a sportolókat.

Mire figyelj? A korcsolyánál is említett eséseken, sérüléseken kívül a hokiban a felpattanó korongra és az ütközésekre is számítani kell, ahogyan arra is, hogy a bottal megüthetik az embert, ezért mindenképpen a rácsos sisak ajánlott, amely védi az arcot.

Hol próbálhatod ki? Például a Pesterzsébeti Jégcsarnokban, a Pólusban, de akár a Budai Jégpálya is kibérelhető. Szinte mindegyik nagyobb városban működik hokipálya. A felnőttek egy-két év tanulás után már megállják a helyüket az amatőr bajnokságban.

Mire lesz szükséged? Térdvédő, könyökvédő, sisak, kesztyű és bot az alap, de érdemes mellvédőt, jégkorongos nadrágot és szuszpenzort is viselni. A komplett kezdőfelszerelés minőségtől függően 60-100 ezer forint.

Nyáron... Kiegészítő sportnak például a ballhoki kiváló: ugyanaz a szabály és a taktika, mint a jégkorongban, csak labdával játsszák, és a résztvevők nem korcsolyáznak, hanem futnak.

Bővebben: esmtk.com

FOTÓ: XXXXXXXX