Valóban létezik olyan sísport, amelyet egész évben végezhetünk, és a sportbalesetek kockázata minimálisra csökkenthető? Amelyet életkortól függetlenül akármikor elkezdhetünk tanulni, és mégis meglepően gyors sikerélményeket érhetünk el vele? Amelyhez nem kell vagyonokat érő alapfelszerelésre költenünk? Bármilyen meglepő is, a válaszunk: igen. Ez a sport pedig nem más, mint a sífutás.

Sífutás szárazon és hóban

Bozsik Anna, a sportág háromszoros magyar olimpikonja 1978-tól 1998-ig versenyszerűen űzte, 1998 óta pedig oktatja a sífutást. Őszi Anna-réti szárazedzései és egyhetes téli sífutótáborai évről évre egyre nagyobb érdeklődésre tartanak számot. Annával a sífutásról beszélgettünk – arról a szabadidősportról, amelyet az orvosok és az egészségkutatók is az egyik legegészségesebbnek tartanak szerte a világon.

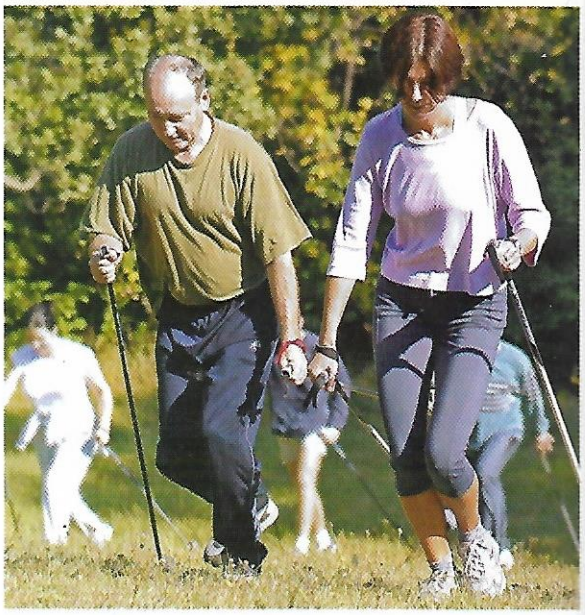
Már a régi norvégok is...

A sí ősi formája mintegy tízezer éve jelent meg az Altáj-hegységben, majd az Ázsiából vándorló nomád törzsek hozták át Európába. Elsőként Skandináviában honosodott meg. A „sí" norvég szó, mely szoros értelemben fahasábot, tágabb értelemben hótalpat, hókorcsolyát jelent. Ebből a kezdetleges közlekedési eszközből alakult ki a múlt század második felében a sítalp mai formája és szerkezete, amely így alkalmas eszköze lett a sífutásnak is. A sísportok közül manapság a sífutás népszerűsége nő a leglátványosabban. Ennek oka, hogy nemcsak könnyen elsajátítható és a természetben végezhető sportág, de az egészség megőrzésére is tökéletesen alkalmas szabadidősport.

Sí? Futás!

Abban a pillanatban, hogy sílécet csatolunk a lábunkra, és botot veszünk a kezünkbe, természetes, hogy megváltoznak mozgáskoordinációs képességeink.

A botok először nem akarnak engedelmeskedni, a talaj olyankor is elkezd kicsúszni a lábunk alól, amikor pedig látszólag nyoma sincs lejtőnek. Szakképzett síoktató segítségével a szükséges biztonságérzet azonban viszonylag rövid idő alatt megszerezhető. Az őszi felkészülések alkalmával elsősorban a bot használatával ismerkedhetünk meg, később ez a tudás lesz segítségünkre a téli hóra állásnál is. Szárazon tanulunk meg ellentétes kar- és lábmunkával sétálni, illetve futni is.



A sífutás kevésbé veszélyes a lesiklásnál, már a tanulás kezdeti szakaszában is élvezhető sporttá válik. Anna elmesélte, akadt több olyan tanítványa is, akik a lesiklástól való félelmükben választották inkább a síelésnek ezt a békésebb formáját.

A sífutás az összes izomcsoportunkat megmozgatja, erősíti a vérkeringési- és a légzőrendszerünket, jelentősen javítja általános közérzetünket, fejleszti egyensúly- és ritmusérzékünket. Gyakorlatilag a már járni tudó kisgyerekektől a nyugdíjas nagyszülőkig a családban bárki és bármikor elkezdheti űzni ezt a sportot. Előbbire jó példa Anna kislánya, a két és fél éves Zita, aki már most biztonsággal használja a sífutó lécet és a botokat is.

Edzés szárazon...

A szárazedzések immár ötödik idénye kezdődött el idén október 2-án a Normafánál. Bozsik Anna minden szombaton 10 órára várja az érdeklőket a budai Anna-réten ingyenes hétvégi edzéseire, amelyekre bárki és bármikor csatlakozhat. Itt tanulható meg a bot használata, és itt sajátítható el a már említett ellentétes kar- és lábtechnika is. Az edzettség megszerzésének egyszerű módszerei a terepfutások és a szabadban végzett gimnasztikai gyakorlatok.

...és hóban

Mihelyt leesik az első sífutásra is alkalmas hó, élesben – illetve havon – is kipróbálhatjuk frissen szerzett tudásunkat. Megfelelő hóviszonyok esetén hétvégenként az Anna-réten, különlegesen jó hóviszonyok esetén pedig kedden és csütörtökön a Margitszigeten edzhetünk. A galyatetői sífutó pálya szintén tökéletes terep az edzésekhez.

A hazai hóviszonyoktól függetlenül sífutótáborokban vehetünk részt Ausztriában és Szlovákiában. A három, illetve négynapos – hétvégi – utakon kiváló körülmények között tanulhatjuk meg a sífutás alapjait, vagy csiszolhatjuk már meglévő tudásunkat.

(A téli edzésekről és a sífutó táborokról bővebben: www.sifutas.hu)

Menetre készen – ami a sífutáshoz szükséges

Bot

A tanulás első és legfontosabb kelléke, a szárazedzések folyamán elsősorban ennek a használatát tanuljuk meg. Kezdőknek a fémbot ajánlott, mert a tanulás elején még elég sok eséssel kell számolnunk. Az üvegszálas és carbonszálas botok rendkívül könnyűek ugyan, de éppen ezért nagyon könnyen el is törnek. Ezek elsősorban haladó sífutóknak ajánlottak.

Síléc

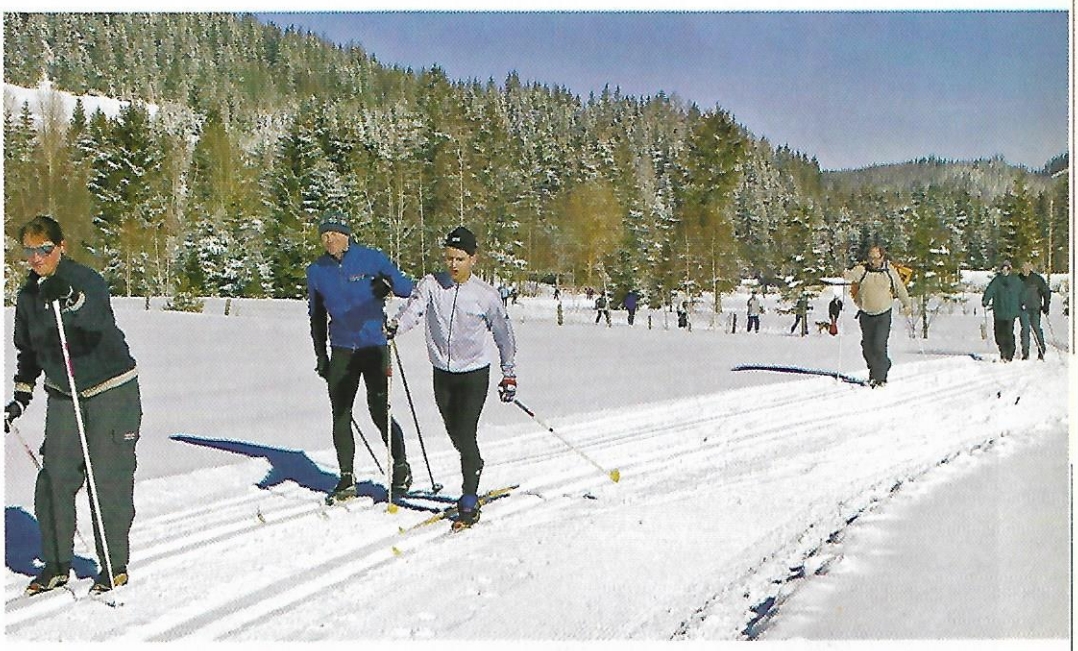
Általában műanyagból készül, ám elvétve találkozhatunk még fából készített darabokkal is. A sí talpa lehet sima vagy „pikkelyes", amely a sí hátracsúszását gátolja meg. Fontos, hogy azok a kezdő sífutók, akik oktatótól szeretnének tanulni, sima talpú léceket válasszanak, mert a pikkelyes lécek nem csúsznak eléggé ahhoz, hogy a sífutáshoz szükséges gyakorlatokat elvégezhessük velük.

Cipő és kötés

Fontos, hogy a cipőt és a síkötést mindig együtt vásároljuk! A cipőben ne lötyögjön a lábunk, nem kell két zoknival számolnunk. A sícipő lehetőség szerint a bokánk fölé érjen.

Ruha

Ne legyen túl vastag, ne ázzon át könnyen, ne ragadjon rá a hó. Fontos még, hogy rétegesen öltözködjünk, a legpraktikusabb a lasztex/anorák alsó és felső, alatta pedig egy melegítő, mely alá a fázósabbak harisnyát is vehetnek. A kesztyű lehetőség szerint ne kötött legyen, ajánlatos a speciális ötujjas sífutókesztyű viselése. A sísapka választék olyan nagy, hogy minden sportboltban találhatunk a pénztárcánknak és az ízlésünknek megfelelőt.

Szaniszló Judit

Fotó: Zerge