2. Sífutólépésben

A sífutáshoz nem lehet csupán általános erőnléti gyakorlatokkal felkészülni. Szükséges néhány olyan gyakorlat rendszeres elvégzése is, amely a sífutás különleges mozgásfeltételeinek végrehajtását segíti. Ilyen például a nordic walking. Az edzettség megszerzésének további egyszerű módszerei: a terepfutás, ill. a szabadban végzett gimnasztikai gyakorlatok.

Fejlesszük az erőnlétünket!

Különös figyelmet kell fordítanunk a láb feszítő és közelítő izmainak, a hasizmoknak és a törzsforgató izmoknak nyújtására és erősítésére, a térd- és csípőízület lazítására, az egyensúlyérzék és ügyesség fejlesztésére. Rendszeres speciális gyakorlatok elvégzésével felgyorsíthatjuk a sífutás tanulást.

6 könnyű gyakorlat

Sífutóbottal végezzük az alábbi gyakorlatokat, legalább heti 1x!

- Enyhe emelkedőn séta felfelé, egyenesen, közben ellentétes kar-láb mozdulattal szúrjuk le a botunkat magunk mellett.
- Futóugró szökdeléssel haladunk felfelé, közben botozunk.
- Sétálunk felfelé az emelkedőn, közben páros botozunk.
- Szlalom futásban futunk fel-le az emelkedőn, lejtőn.
- Váltakozó iramban futunk fel az emelkedőn, miközben ellentétes kar-láb munkát végzünk bottal.
- Négy lépésen keresztül váltogatjuk a diagonál lépést és a páros botozást.

FONTOS!
Minden gyakorlat között lassú futással vagy sétával érkezünk meg a lejtő aljára.

HOGYAN ÖLTÖZKÖDJÜNK A SÍFUTÁSHOZ?

A sífutáshoz olyan ruházat alkalmas, melyben könnyű a szabad mozgás, nem vastag, nem ázik át könnyen, és nem ragad rá a hó. Célszerű rétegesen felöltözni, hogy szükség esetén meg tudjunk szabadulni néhány „réteg" ruhadarabtól.

FONTOS!
Gyakori hiba a túl meleg ruhák használata, pl. lesiklóruha, tollkabát, vastag kötött pulóver, sál stb. Ne feledjük, hogy a sífutás intenzív mozgás, gyorsan beleizzadunk ezekbe a túl meleg ruhákba.

Milyen felszerelést válasszunk?

A sífutó alapvető felszerelései közé tartozik a sí, a sífutókötés, a bot, a cipő és a ruha.

LÉC

A sífutóléceket műanyagból készítik. A futósí talpa többféle lehet:
» „pikkelyes", amelynek a talpán apró recéket találhatunk, ami meggátolja a sí hátracsúszását az emelkedőn.
» Lehet sima talpú, melynek használata már sífutótudást is igényel.

A sí kiválasztásánál a következőket is vegyük figyelembe:
» A síléc hossza ne legyen nagyobb a testmagasságunk plusz 10 cm-nél, és ha ráállunk, akkor a kötés alatti résznél egy papírlapot át tudjunk húzni a sí talpa alatt.

CIPŐ

» A sífutócipőt és a sífutókötést mindig együtt vásároljuk! (Kivéve, ha pontosan ismerjük, hogy melyik cipőhöz melyik sífutókötés használható.)
» A sífutócipő vásárlásakor ugyanúgy válasszunk cipőt, mintha edzőcipőt vennénk. A cipőben ne „lötyögjön" a lábunk, ne legyen egy számmal nagyobb, nem kell két zokni bele annak ellenére, hogy tél van. Ne felejtsük el, hogy sífutás közben állandó mozgásban vagyunk! A sífutócipő lehetőség szerint a bokánk fölé érjen. Ezek közül is kétfélét találunk általában a boltokban,

1 az egyik éppen a boka fölé ér és az oldala puha, ez túrázáshoz, sétáláshoz kellemes viselet. Ezeket a kényelmesebb cipőket pikkelyes sífutósível együtt használjuk.

2 A másik típusú sífutócipő a bokánál műanyag merevítésű, az előbbinél sportosabb sífutócipő. A merevítés fontos segítség a bokának, elsősorban a korcsolyázó technikával futóknak segít a biztonságos és gyors haladásban. A sífutókötések lehetnek automaták, illetve manuálisak. Előbbit bottal is ki tudjuk nyitni, utóbbihoz mindenképpen le kell hajolnunk, hogy le tudjuk venni a lábunkról.

BOT

» A síbot kiválasztása is nehézséget szokott okozni. Az üzletekben és síbörzéken fém, carbonszálas és üvegszálas kivitelben találhatunk sífutóbotokat.
» A kezdő sífutó fém bottal kezdje a tanulást, mert a kezdetek kezdetén a sok esésnél a botok nagyobb oldalirányú terhelésnek vannak kitéve, amitől a profi botok könnyen eltörnek.
» Az üvegszálas és carbonszálas sífutóbotokat a sífutni már jól tudóknak ajánljuk. Ezek a botok nagyon könnyűek, lökésirányban rendkívüli terhelést is kibírnak, de ezek a merev anyagok az oldalirányú ütésektől eltörhetnek. A bot hossza a testmagasságunk mínusz 10–15 cm legyen.

SZÖVEG, FOTÓ: BOZSIK ANNA

Milyen pályát válaszunk?

A sífutópályákat ugyanúgy, mint a lesiklő pályákat: nehézségi fokuk szerint különböző színnel jelölik.

- A zöld és kék jelzésűek a legkönnyebbek, főleg lapos pályarészek, enyhe emelkedők, lejtők váltogatják egymást a kijelölt nyomvonalon. Ezeket a pályákat kezdőknek és félénkebbeknek ajánlom. De a gyakorlottak is ezeken a pályákon kezdjenek az első egy-két nap, a szezon elején.
- A piros és fekete pályák már nagyobb kihívást jelentenek. Itt nemcsak a nagy lejtők miatt lehet egy pálya fekete, hanem éppen a meredek és/vagy hosszú emelkedők miatt is.

+1 kérdés

Előnyt jelent, ha valaki már tud síelni?

>> IGEN! A legfontosabb előny, hogy azt az érzést, hogy a sí „magától" csúszik, már nem kell megtanulni. Ezenkívül szinte minden mást újra meg kell tanulni/szokni, mert a síelés, sífutó felszereléssel egészen más műfaj.
>> Először nagyon furcsa futósíre állni, mert a sífutó felszerelés sokkal könnyebb, maga a sí sokkal keskenyebb és hosszabb, a cipő sarka nincs a síhez rögzítve és a sífutóbot lényegesen hosszabb.

FONTOS!
Sífutás közben a súlypont nem kerülhet a sí vonalán kívülre, vagyis nem lehet „lógni" a sín, mert nincs magas merev síbakancs és széles sí, ami megtartja a súlyunkat. Mindezen „furcsaságok" megfelelő koordinálását csak megfelelő minőségű és mennyiségű gyakorlás után lehet elsajátítani.

Milyen sífutó pályákat találhatunk itthon és külföldön?
Magyarországon előkészített pálya nagyon kevés található.

FITT TIPP!
- A legnagyobb sífutó centrum Galyatetőn van, ahol versenyeket is szoktak rendezni.
- Ezenkívűl Dobogókőn, Bánkúton,
- Nagyhideghegyen és
- Budapesten a Normafánál vannak sífutópályák.
- Ausztriában szinte mindenhol található sífutópálya, ahol van lesikló pálya is. Legismertebb Ramsau am Dachstein, Seefeld, Bad Mitterndorf, és itt a határ mellett St. Jacobs, Semmering.

sifutas.hu
Bozsik sífutóiskola. sífutás és nordic walking

3. Snowboardozz! Nem is olyan nehéz, mint gondolnád...

Nem merted eddig kipróbálni? ...pedig a gondolattal már eljátszadoztál, mert körülötted már mindenki snowboardozik, vagy legalább kipróbálta. És ment neki. Neked miért ne menne?

DE, HOGY KEZDJ NEKI?

Hol, mivel és legfőképpen ki fog megtanítani?
Ha ezek a kérdések már megfordultak a fejedben, olvasd végig a cikket.
Most megtudhatod mindazt, amit egy kezdőnek tudni kell, mielőtt nekivág a snowboardnak!

1. ELŐSZÖR IS VALAMI TUTI FELSZERELÉS KELL!
Deszka, kötés, bakancs: kezdésnek célszerű valamelyik síkölcsönzőt meglátogatnod, ott segítenek kiválasztani a magasságodnak megfelelő deszkát és a lábméretednek megfelelő bakancsot. (Később úgyis beruházol egybe.)

2. CSAK OKTATÓTÓL TANULJ!
Ő tudja a helyes technikát elmagyarázni, megmutatni és megtanítani Neked. Lehet, hogy a barátod, barátnőd is nagyon jól csúszik, de inkább csúszik, mint hogy veled foglalkozzon!
Választhatsz egyéni vagy csoportos oktatást is, mi a csoportos oktatást részesítjük előnyben. A tanulók apró kis trükköket tudnak ellesni egymástól, egy célért küzdenek, motivációt kapnak a másiktól, és sokszor jót nevetnek... egymáson.

3. MILYEN PÁLYÁT VÁLASSZAK?
Amilyet a pénztárcád elbír. Úgy gondoljuk, fölösleges rögtön drága és nagy pályarendszert választani, mert nem fogod kihasználni az ennek megfelelő tarifájú síbérletet. Kezdésnek megfelelő egy kisebb, 25–30 km nagyságú pályarendszer is, ott is biztonsággal megtanulhatod az alapokat. A tanuláshoz változatos meredekségű terep kell, hogy ne csak egyfajta izomcsoportokat dolgoztassunk, és kerüljük a másnapi „nem tudok lábra állni az izomláztól" érzést.

TIPP!
Már Magyarországon is vannak nagyon korszerű pályák, pl: Mátraszentistván, Eplény, de ha külföldre vágysz, bátran ajánljuk Bosznia újra felfedezésre váró pályáját, a Szarajevo melletti Jahorinát. (Ahol ne feledjük, téli olimpiát is rendeztek.) Szállásként pályaszállást ajánlunk (aminek több előnye is van). Ha csúszás közben, pihenésképp végiglátogattad az összes, utadba eső melegedő helyet, végső állomásként csak oda kell csúsznod a szálláshoz, autónak még a gondolata sem jut eszedbe.