Sífutás kicsiknek és nagyoknak

Sportoljunk télen is a szabadban!

Mennyivel kellemesebb télen a meleg szobában ülve, egy csésze teával a kézben csodálni a kinti jeges, fehér tájat. Elvégre ez nem sportolásra való idő! Vagy mégis?

Miért éppen sífutás?

A sífutás az egészségre legjótékonyabban ható sportok egyike. Gyakorlatilag valamennyi izomcsoportot megmozgatja: egyaránt erősíti a lábakat és a karokat, a hátat és a hasat. Mindezt oly módon, hogy közben kíméli az ízületeket, így minimális a sérülésveszély. A sífutás az egyik legjobb módja – a futás, kerékpározás és az úszás mellett – a keringési- és légzőrendszer karbantartásának is. Jó hatással van az általános közérzetre, javítja az erőnlétet. Kevesen tudják, hogy ez az egyik legtöbb zsírt elégető mozgásforma. A lesiklásnál kevésbé veszélyes, és felnőtt korban is elsajátítható.

A futáshoz hasonlóan, a sífutás is – a sportoló általános kondíciójának függvényében – különféle erőkifejtéssel művelhető. A pihentető romantikus erdei túrától kezdve az izzasztóan kemény edzésig sokféle intenzitású mozgást választhatunk. Így akár a nyugdíjkorhatár felettiek is bátran gyakorolhatják. A sífutással igen jól fejleszthetők a mozgásukban enyhén korlátozott gyermekek. A mozdulatok ugyanis a korai mozgásfejlődés szakaszait (mászás, hintáztatás) idézik, így már néhány alkalom után jelentősen javul a mozgáskoordináció és az egyensúly.

Az első lépések

Ez a sport első ránézésre könnyűnek tűnhet. „A sífutás fejlett mozgáskoordinációt igényel" – állítja Bozsik Anna sífutóoktató, háromszoros olimpikon. Meg kell tanulni a bot és a léc megfelelő használatát és az ellentétes kar- és lábmunkát. Ám a kezdeti nehézségek ellenére

Mi mennyi?

A síelés köztudottan költsé szórakozás. Ezt a tényt kivé ként erősíti a sífutás, ami egyik „legpénztárcakímélő téli sport. A szükséges eszk zöket az alpesi felszerelés töredékéért beszerezhet nincs felvonóbérleti díj, kedvező hazai időjárás ese nem kell külföldre utazni, í borsos úti- és szállásköltség is megkímélhetjük magun A sífutáshoz - a megfelelő tőzéken túl - lécek, botok, c és kötés szükséges. Kezdet érdemes bérelni ezeket, ám saját felszerelésre vágyu széles árkategóriájú kín ból válogathatunk.

len is

ény edzésig sokféle intenzi- mozgást választhatunk. Így a nyugdíjkorhatár felettiek itran gyakorolhatják. A sí- ssal igen jól fejleszthetők a gásukban enyhén korláto- gyermekek. A mozdulatok nis a korai mozgásfejlődés aszait (mászás, hintáztatás) k, így már néhány alkalom jelentősen javul a mozgás- dináció és az egyensúly.

lső lépések

sport első ránézésre köny- nek tűnhet. „A sífutás fejlett gáskoordinációt igényel" tja Bozsik Anna sífutóok- háromszoros olimpikon. kell tanulni a bot és a léc felelő használatát és az el- tes kar- és lábmunkát. Ám zdeti nehézségek ellenére érdemes belevágni a tanulásba, mert később hatalmas élményt jelent: a zsúfolt és hangos lesiklópályáktól messze, a legszebb erdei ösvényeken, szabadon sportolhatunk. A magabiztos rutin jóval hamarabb elérhető, mint a lesiklásnál. Egy átlagos képességekkel rendelkező kezdő szakértő oktató segítségével 8-10 alkalom, és egy egyhetes tábor után már önállóan is nekivághat bármilyen pályának.

A technika

A sífutás iránt érdeklődő kezdők először a klasszikus stílussal ismerkednek meg, melynek alapvető eleme a természetes járáshoz leginkább hasonlító diagonállépés. Itt a léceket előre kijelölt nyomban, egymással párhuzamosan kell csúsztatni. Ezután következhet a klasszikus stílus többi eleme: a párosbotozás, a halszálkalépés és a kanyarfutás. Azok, akik beleszeretnek a sportba, később elsajátíthatják a szabadstílusú sífutást is, amely 1985 óta önálló versenyszám. A szabadstílusú sífutás alapja a korcsolyázó lépés, a sílécek csúsztatása kifelé V-alakban, amely a klasszikus diagonállépésnél sokkal gyorsabb haladást tesz lehetővé.

Felkészülés a télre

Az őszi hónapokban érdemes az általános erőnlét fejlesztésével és speciális gyakorlatokkal készülni a sífutó-idényre. A felkészülés egyik legjobb formája a nordic walking (északi gyaloglás), amely gyakorlatilag a sífutás „száraz", nyári változata. A nordic walking segítségével javul az állóképesség, és megtanulható a sífutás.

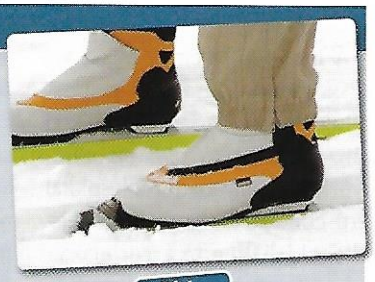
Sífutópályák Magyarországon

Hazánk domborzati viszonyai miatt nem síparadicsom. Már ami a lesiklást illeti. Ám a sífutáshoz adottak a terepfeltételek, mindössze néhány centiméter hó szükségeltetik hozzá. Galyatetőn, a budapesti Anna-réten (a Normafánál) Nagyhideg-hegyen és Dobogókőn van kiépített sífutópálya. A 3 és 5 kilométeres budapesti pályákat a sportolni vágyók ingyen használhatják. A kezdők a rövidebb és könnyebb tanpályán edzői segítséget is kaphatnak.

Huszár Katalin

Mi mennyi?

A síelés köztudottan költséges szórakozás. Ezt a tényt kivételként erősíti a sífutás, ami az egyik „legpénztárcakímélőbb" téli sport. A szükséges eszközöket az alpesi felszerelések töredékéért beszerezhetjük, nincs felvonóbérleti díj, és kedvező hazai időjárás esetén nem kell külföldre utazni, így a borsos úti- és szállásköltségtől is megkímélhetjük magunkat. A sífutáshoz - a megfelelő öltözéken túl - lécek, botok, cipő és kötés szükséges. Kezdetben érdemes bérelni ezeket, ám ha saját felszerelésre vágyunk, széles árkategóriájú kínálatból válogathatunk.



Síléc
- újonnan: 25 000 Ft-tól 70 000 Ft-ig
- használtan: 5 000 Ft-tól 40 000 Ft-ig

Sífot
- újonnan: 5 000 Ft-tól 30 000 Ft-ig
- használtan: 1 500 Ft-tól 5 000 Ft-ig

Cipő
- újonnan: 11 000 Ft-tól 50 000 Ft-ig
- használtan: 1 000 Ft-tól 15 000 Ft-ig

Kötés
- újonnan: 8 000 Ft-tól 30 000 Ft-ig
- használtan: benne foglaltatik a síléc árában

Bozsik sífutóiskola
Bozsik sífutóiskola
Ha a gyakorlatban is kíváncsi a sífutásra...
Bővebb információ: www.sifutas.hu, bozsik@sifutas.hu, 30-274-9113,