Síelni balesetmentesen

A téli üdülés és a gondtalan síelés alapja, - akár alpesi síelésrõl, akár sífutásról, akár hódeszkázásról is van szó,- a jól felépített edzésprogram.

A hideg közeledtével a téli sportok szerelmesei alig várják az elsõ hójelentéseket, hogy felcsatolhassák a léceket. Azonban nem szabad megfeledkezni az alapos felkészülésrõl, ez a legjobb ellenszere a baleseteknek és a sérüléseknek. A tréning jelentõsége hatványozódik, ha korábban már volt sérülésünk, mûtétünk, illetve ha ízületi panaszaink, kopásos elváltozásaink vannak.

Ha nem sportolunk rendszeresen, akkor minimum két hónappal korábban kezdjük el a felkészülést.

A gyakorlatok összeállításában több szempontnak is érvényesülnie kell.

1. Az állóképesség fejlesztése: szervezetet nagyon megterheli, ha egész nap a sípályán vagyunk, és vegyük számításba azt is, hogy 1000m felett tartózkodunk. Az állóképesség fejlesztéséhez heti kétszer - háromszor 30-60 perces futás, kerékpározás, ellipszis tréner edzés, avagy korcsolyázás ajánlott. Kulcsfontosságú a pulzusszám, ugyanis magasan kell tartani ahhoz, hogy növelni tudjuk az állóképességet. A helyes pulzustartomány függ a kortól és az általános állapottól is, ezért a legjobb, ha szakember segítségével fokozatos terhelés mellett határozzuk meg.

2. A testi erõnlét növelése: az általános erõnlét javítása mind a törzs, mind a végtagok számára fontos. Egyik legjobb gyakorlat: ha lehasalunk, megtámaszkodunk az alkarunkon, majd elemeljük a földrõl a hasunkat és csípõnket, olyan magasságig, hogy érezzük a hasizmok mûködését. A térdek a talajon támaszkodnak. Minden gyakorlatot tartsunk ki 2-3 másodpercig és 10-15-ször ismételjük. A törzsizmok kb. 15 ismétlés után, kellõen kifáradnak. Amennyiben mégsem, akkor egy következõ fokozatra kapcsolunk és a hasunkkal, csípõnkkel együtt a térdeket is felemeljük a földrõl. Összességében háromszor szükséges ismételni a 10-15-ös sorozatot. Ide tartoznak még azok a mozdulatok is, amelyeket a sípályán gyakran alkalmazunk. Cél a törzsizmok tónusának növelése. A jó erõnlétû törzsizmok ugyanis, segítenek a helyes erõátvitelben a test és a síléc között.

3. Egyensúly
és koordináció javítása: e két tényezõ nagyon fontos, hogy síelés közben minél gyorsabban és pontosabban reagáljunk a hirtelen fellépõ helyzetekre. A gyakorláshoz vegyük például az egy lábon állást: anélkül, hogy a testünk kitérne az egyenes helyzetébõl, rajzoljunk nyolcasokat a levegõbe a felemelt lábbal. Ha növelni szeretnénk a nehézségi fokot, akkor álljunk puha felületre, akár egy párnára és így gyakoroljunk tovább. Cél, hogy minél tovább megõrizzük az egyensúlyunkat.

4. Rugalmasság
és mozgékonyság fokozása: a bemelegített és jól megnyújtott izmoknak nõ a vérellátottsága, javul a reakciókészsége, így kisebb az esély a rándulásokra, ín- és izomszakadásokra. Egyik nyújtandó a combközelítõ izomcsoport. Ahhoz, hogy megnyújtsuk álljunk széles terpeszbe, egyik térdet kicsit hajlítsuk be, a másik lábbal nyújtózzunk oldalra egészen addig, amíg a belsõ combizmok feszülni kezdenek. Ekkor álljunk meg, tartsuk meg a helyzetet 5-10 másodpercig, majd kilégzéssel együtt nyújtózzunk tovább, ameddig engednek az izmok. Ezen felül még kétszer-háromszor ismételjük a gyakorlatot, és végezzük el a másik oldalra is. A nyújtás akkor hatásos, ha 30-60 másodpercig fenntartjuk. Fontos, hogy:

- A nyújtás mindig a bemelegítés
után következik!

- A véghelyzetbõl lassan,
óvatosan térjünk vissza!

Bemelegítéshez könnyed
mozdulatokat válasszunk, mint pl. a láblendítések elõre-hátra, illetve oldalra is. Az izmok felkészítése közvetlenül
a síelés elõtt is szükséges, azaz a sípályán.

Hetente minimum háromszor edzünk
- javasolják a téma szakemberei: síoktatók, gyógytornászok, személyi edzõk.

A sífutásnál elsõsorban az
állóképességet, az alpesi sínél az erõnlétet ajánlott növelni.

Egyre gyakoribbak a váll és
felkar sérülések is. Ezért a sígimnasztikába fontosbeilleszteni a vállak és karok erõsítését is, hogy minél inkább megelõzhetõk legyenek az ilyen jellegû

traumák.

A 2007-es német síbaleseti statisztika szerint (Stiftung SIS ASU) balesetek száma összességében csökkent, viszont a 2008-as jelentések drámaiak.

Az egyik vezetõ osztrák honlap (oe24.at) jelentése szerint Ausztriában a 2008-as téli szünet kimagaslott a baleseti statisztikákban. Csak Innsbruck és Salzburg környékén naponta 400 sérültet szállítottak kórházba, egész Ausztriát tekintve 1000sérült/nap volt a jelentés. A kórházak tarumatológiai osztályai megteltek.

A balesetek vezetõ oka: a túl nagy sebesség, a túl kockázatos magatartás, és a túlsúlyos síelõk. Közelebbrõl megnézve:

A sebesség: minél jobb síelõ valaki, annál bátrabban síel, viszont minél több ember van a sípályán, annál nagyobb a lehetõsége az ütközéses baleseteknek.

A képességeink túlbecsülése: a sípályák, a jó sí-viszonyok sokszor a saját képességeink helytelen megítélését okozhatják. Ma már a jó sífelszerelésekkel sokkal gyorsabban elsajátítható a síelés, mint korábban, azonban továbbra sem hanyagolható el a tapasztalat és a rendszeres edzés, ahhoz, hogy biztonságosan élvezhessük a lejtõket.

A túlsúly: a nagyobb testsúly erõsebb sérüléseket eredményez.

A magasabb életkor: a csontok az életkor elõrehaladtával könnyebben törnek. Habár a balesetet szenvedõk többnyire 30 év alattiak, mégis a súlyosabb sérülést elszenvedõk a 46-60-éves kor közöttiek.

Minden korban igaz, hogy a síeléskor a testi erõnléttel, az edzettséggel megvédhetjük magunkat a sérülések nagy részétõl.

Az orvosi tapasztalatok: - „A klasszikus combcsonttörés a leggyakoribb, valamint a térdszalagok sérülése, ezt követik a váll- és a kartraumák. De gyakori a gerinc, medence és mellkas sérülések száma is." - Mondta el Michael Blauth az innsbrucki egyetem sport- és traumatológiai klinikájának vezetõje.

„Az emberek gyakran magukkal viszik a sípályára a munkahelyi becsvágyukat is. Háromnapos síelést követõen meglehetõsen elfáradnak. A mûhó a mélyebb völgyekben gyakran túlságosan megkeményedik, ezért még veszélyesebb. A baleseteknek csak a 10%- a adódik az összeütközésekbõl, a legtöbb szerencsétlenség viszont az egyéni hibákból ered."- Jegyezte meg Inge Kroath a Tiroli Alpesi Biztonság Kuratóriumától.

Általános tippek a síeléshez:

- szervíz: mindig éleztessük meg a léceket, ellenõrizzük le a kötéseket.

- cipõ: nézzük meg, hogy mennyire tart?

- sisak: a biztonság kedvéért a gyermekeknek fontos viselni.

- sítanfolyam: a Carving-sítechnika elsajátítása mindenképpen tanfolyam kereteiben ajánlott.

- szünetek: figyeljünk rá, hogy az élvezetek ellenére az elsõ napon is több kis szünetet tartsunk. A harmadik napon legjobb, ha csak fél napot síelünk.

A hatékony gyakorlatok részletes leírása a következõ cikkünkben lesz olvasható. Amennyiben nincs elég motivációnk az önálló edzésre, akkor menjünk el csoportos órákra. Több gyógytornászrendelõben, edzõteremben is lehetõség nyílik a gyakorlásra.

Nagyon szép, üdítõ síelést kívánok!

Berényi Grilla

Adatforrás: oe24.at