****

Warszawa, 13 stycznia 2022 r.

Informacja prasowa

**Okiem fizjoterapeuty: Jak bezpiecznie przygotować się do sportów zimowych?**

**Ubiegłoroczny sezon sportów zimowych upłynął pod znakiem obostrzeń i lockdownu. Dlatego w tym roku wielu miłośników szusowania skorzysta z jazdy na nartach czy snowboardzie po raz pierwszy od dwóch lat.** **Jak podkreśla fizjoterapeuta Andrzej Kępczyński, po tak długiej przerwie warto pomyśleć o starannym przygotowaniu organizmu do wyjazdu na stok, by zmniejszyć ryzyko ewentualnych kontuzji. Jakie ćwiczenia powinno się wykonać przed wyjazdem na narty?**

Z roku na rok coraz więcej Polaków decyduje się na aktywny urlop zimą. Szacuje się, że prawie jedna trzecia Polaków potrafi jeździć na nartach i to właśnie narciarstwo jest naszą ulubioną zimową dyscypliną sportową[[1]](#footnote-1). Jazda na nartach, snowboardzie czy łyżwach to sposób na połączenie intensywnego treningu z dobrą zabawą. Jak wynika z raportu „Aktywność fizyczna Polaków” opracowanego przez CBOS, 76 proc. badanych uprawia sporty zimowe dlatego, że czerpie z tego przyjemność[[2]](#footnote-2). Dodatkowym ich atutem jest fakt, że angażują one niemal wszystkie partie mięśni, co pozwala spalić mnóstwo kalorii. Ruch na świeżym powietrzu sprzyja również dotlenieniu organizmu oraz wspomaga pracę płuc i serca. Niemniej w przypadku tego typu aktywności konieczne jest odpowiednie przygotowanie.

-*Sporty zimowe, uprawiane sezonowo, wiążą się z relatywnie wysokim ryzykiem kontuzji. Ma to związek m.in. z faktem, że wielu narciarzy udaje się na stok bez właściwego przygotowania fizycznego.* *Zarówno snowboard, jak i narciarstwo to dyscypliny, które narażają nas m.in. na urazy stawu kolanowego, barków, głowy, stawów skokowych, a nawet uraz kręgosłupa* – zaznaczaAndrzej Kępczyński, fizjoterapeuta i ekspert ds. fizjoterapii Zdrofit Zdrowe Miejsce.

Należy o tym pamiętać szczególnie teraz, gdy nadchodzący sezon narciarski będzie dla wielu osób pierwszą od niemal dwóch lat okazją do szusowania.

*-Z powodu ograniczeń związanych z pandemią wiele osób miało przerwę w praktykowaniu sportów zimowych, co może wpłynąć na zwiększenie ryzyka kontuzji. Dlatego do tegorocznego powrotu na stok powinniśmy się solidnie przygotować* – przekonuje Andrzej Kępczyński i wskazuje pięć, ważnych jego zdaniem, aspektów przygotowania do bezpiecznego szusowania:

1. **Zwiększ mobilność stawów**

Najczęstszymi kontuzjami towarzyszącymi sportom zimowym są urazy zlokalizowane w obrębie stawów. Dlatego przygotowanie do sportów zimowych powinno obejmować wzmocnienie układu mięśniowo-więzadłowego. W tym wypadku doskonale sprawdzą się ćwiczenia statyczne i dynamiczne ukierunkowane na zwiększenie zakresów ruchów np. spokojne ćwiczenia rozciągające oraz rolowanie, ćwiczenia w pełnych, niesprawiających bólu zakresach, w tym skłony, skręty tułowia czy przysiady.

1. **Popraw koordynację**

Wbrew pozorom, w jeździe na nartach czy snowboardzie, ogromne znaczenie odgrywają także mięśnie stabilizujące tułów, czyli mięśnie okalające kręgosłup, barki, brzuch czy miednicę – to one wspierają utrzymanie równowagi i prawidłową kontrolę ruchów czy sprawne przenoszenie środka ciężkości naszego ciała z nogi na nogę. Bardzo prostym ćwiczeniem, które możemy wykonywać, by wzmocnić mięśnie tułowia, jest np. deska – to ćwiczenie, w którym staramy się jak najdłużej utrzymać ciało nad podłogą, opierając się na przedramionach i palcach stóp.

1. **Wzmocnij czucie głębokie**

Istotnym elementem przygotowania do sportów zimowych jest także wzmocnienie czucia głębokiego, które ułatwia organizmowi precyzyjne określenie pozycji ciała w przestrzeni i natychmiastowe dostosowanie do tej pozycji odpowiednich ruchów. Trening skupiony na czuciu głębokim jest szczególnie zalecany w przypadku uprawiania sportów charakteryzujących się częstą i szybką zmianą kierunków, obarczonych ryzykiem upadków czy utraty równowagi. Do takich zaliczają się właśnie sporty zimowe. Podczas takiego treningu nasze ciało uczy się błyskawicznych reakcji, których celem jest m.in. ograniczenie ryzyka kontuzji. W sytuacji silnego rozciągnięcia mięśnia, specjalne receptory zlokalizowanew mięśniach, ścięgnach czy stawach, wysyłają sygnał powodujący błyskawiczne napięcie mięśni antagonistycznych hamujących, które bilansują siłę napędzającą i w ten sposób chronią stawy lub ścięgna przed kontuzją. W treningu czucia głębokiego pomogą nam ćwiczenia na niestabilnym podłożu – czyli np. skręty tułowia, wymachy czy unoszenia kończyn z wykorzystaniem piłki bosu. Takie ćwiczenia warto wykonywać w pozycji, jaką przybieramy np. w czasie jazdy na nartach*.*

1. **Ćwicz regularnie i korzystaj z wiedzy specjalistów**

Prowadząc aktywny tryb życia przez cały rok, jesteśmy lepiej przygotowani także do podejmowania rozmaitych sportów sezonowych. Niemniej na kilka tygodni przed planowanym wyjazdem na stok warto skorzystać z kilku specjalnych treningów dedykowanych przygotowaniu do sportów zimowych. Takie treningi opracowane przez fizjoterapeutów i trenerów odnajdziemy dziś bez problemu w klubach fitness na terenie całego kraju m.in. w sieci Zdrofit, Fit Fabric, Fitness Academy czy My Fitness Place, a także na platformie Yes2Move.com w postaci treningu online do wykonania w warunkach domowych. Korzystając z profesjonalnie przygotowanych zajęć, możemy spodziewać się, że w takim treningu zostaną uwzględnione wszystkie kluczowe elementy – od ćwiczeń poprawiających mobilność, przez ćwiczenia stabilizujące czy wspierające czucie głębokie. Dodatkowo jeśli korzystamy z treningów prowadzonych przez trenerów lub fizjoterapeutów, możemy liczyć na cenne wskazówki, lub korektę przy wykonywaniu ćwiczeń, co również zwiększa nasze szanse na wytworzenie prawidłowych schematów ruchowych i ograniczenie ryzyka kontuzji.

1. **Pamiętaj o bezpieczeństwie**

W sportach zimowych niebezpieczeństwo wystąpienia kontuzji jest szczególnie wysokie. Jak wynika z raportu grupy badaczy z Western Michigan University, zarówno snowboard, jak i narciarstwo zaliczane są do najbardziej niebezpiecznych sportów ekstremalnych. Szczególnie narażeni są snowboardziści - godzinna jazda na desce to trzykrotnie częstsze ryzyko urazu niż w przypadku narciarstwa.[[3]](#footnote-3) Warto pamiętać, że obok właściwego przygotowania fizycznego, liczy się także odpowiedni sprzęt, posiadanie kasku, ale i odpowiedzialne zachowanie na stoku narciarskim. Statystycznie urazy najczęściej zdarzają się podczas krótkich weekendowych wyjazdów, gdy nie dajemy sobie czasu na aklimatyzację do warunków panujących w górach i gdy chcemy maksymalnie intensywnie wykorzystać czas na stoku. Należy mieć świadomość, że większość z nas na co dzień funkcjonuje na niższych wysokościach, więc po przyjeździe w góry, szczególnie jeśli są to wysokie góry, jak np. Alpy, powinniśmy dać sobie około 10 godzin na dostosowanie organizmu do nowych warunków. Znacznie częściej doznajemy także kontuzji na wypożyczonym sprzęcie oraz w sytuacjach, gdy wykonujemy zjazdy i manewry ze zbyt dużą prędkością, nieadekwatną do naszych możliwości.

Dobre przygotowanie do uprawiania sportów zimowych pozwoli zarówno zmniejszyć ryzyko kontuzji, jak i zwiększy przyjemność z jazdy, warto zatem zadbać o ciało, zanim udamy się na stok.

Kontakt dla mediów: Agnieszka Bemowska-Niewiarowska, starszy specjalista ds. PR, kom. 517172559| a.bemowska@benefitsystems.pl

**Benefit Systems:** działa na polskim rynku od 2001 roku. Jest twórcą Programu MultiSport, który umożliwia pracownikom firm (i ich rodzinom) podejmowanie aktywności fizycznej w obiektach sportowych oraz w warunkach domowych. Spółka jest także operatorem klubów fitness, które działają w ramach sieci: Zdrofit, Fitness Academy, My Fitness Place, Fabryka Formy, StepONE, S4 Fitness, Fit Fabric, Total Fitness. Oferta sportowa jest rozwijana z powodzeniem przez Spółkę również w Czechach, na Słowacji, w Bułgarii, Chorwacji i Turcji. Więcej informacji na temat Benefit Systems odnaleźć można na stronie internetowej: [www.benefitsystems.pl](https://www.benefitsystems.pl/)

**Zdrofit Zdrowe Miejsca** to placówki lecznicze, w których świadczone są usługi medyczne z obszaru fizjoprofilaktyki i kinezyterapii (usprawniania ruchem), mające na celu poprawę stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej pacjentów. Za ideą Zdrofit Zdrowe Miejsce stoi Benefit Systems Oddział Fitness, zarządzający m.in. siecią klubów fitness Zdrofit, My Fitness Place, czy Fitness Academy.

1. Badanie zrealizowane zostało przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych IBRiS na zlecenie Polskich Kolei Linowych S.A., w październiku 2017 r.; <https://punkta.pl/akademia/ubezpieczenia-turystyczne/polacy-na-nartach-raport-2018/> [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_125_18.PDF> [↑](#footnote-ref-2)
3. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2325967114564358 [↑](#footnote-ref-3)