Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Erre érdemes odafigyelni a síszezon közeledtével

Létrehozás: 12/21/2022 - 09:07
Szerző: Melano
[1]
Hamarosan fehérbe borulnak a hegycsúcsok Európában, ezzel együtt pedig beköszönt a téli sportok szerelmeseinek kedvenc időszaka, a síszezon.

Az előttünk álló 2-3 hónapban minden bizonnyal sokan veszik elő a síléceket vagy a snowboardokat a szekrényből. „Mielőtt megkezdjük az idei szezont, érdemes a testünket felkészíteni a síelésre, hogy csökkentsük a sérülések kockázatát" – hívta fel a figyelmet Szekosán Anett, a Technogym marketingvezetője.

A tudatos felkészüléssel ugyanis elkerülhetőek a különféle sérülések vagy balesetek, amelyek idejekorán véget vetnének egy élményekkel teli síszezonnak. A síelésre való felkészülés gyanánt érdemes egy egész testre kiterjedő atlétikai edzésprogramot összeállítani és kivitelezni, mely magában foglalja a kardiovaszkuláris edzést, valamint az erőfejlesztést, különös tekintettel az alsó végtagok és a törzs izmainak erősítésére.

Intenzív edzésformák
A síelés különböző mozzanatai eltérő módon teszik próbára az emberi testet. A kanyarodásoknál elsősorban a combizmokra és a felső végtagokra hárul komolyabb munka, lesiklásnál pedig leginkább megfelelő kardiovaszkuláris állapotra van szükség, mivel olyankor az izmok különösen nagy igénybevételnek vannak kitéve, ezért kiemelten fontos, hogy jó vérellátással rendelkezzenek. A síelésre való felkészülés során tehát nagy hangsúlyt kap a kardiovaszkuláris állapot fejlesztése, amelyet intenzív, kardió- illetve intervallum-jellegű edzésformákkal lehet javítani.

„Ezen a téren kiváló segítőtárs lehet egy olyan fitneszberendezés, amely lehetővé teszi a karokkal és a lábakkal történő egyidejű munkavégzést. Ilyen lehet például egy elliptikus tréner, mert nagyon hasonló terhelést jelent az izmok és az érrendszer számára, mint amilyen síelés közben éri a testet" – hangsúlyozta Szekosán Anett. Hozzátette: a Technogym Excite Live Synchro elliptikus trénere esetében például a mozgáspálya már nem fix, hanem állítható annak érdekében, hogy többféle cél elérésében, így például a síelésre való felkészülésben is segítse a felhasználót. A rámpa dőlésszöge 5-33 fokos tartományban állítható, ennek köszönhetően olyan gyakorlatok is végezhetőek, amelyek lehetővé teszik a láb-, a far- valamint a törzsizmok intenzív és koncentrált megdolgoztatását.

Segít az applikáció
A síelésre való felkészülés során a modern digitális megoldásokat is érdemes segítségül hívni. A Technogym saját fejlesztésű applikációja, a Technogym Training Coach segít abban, hogy a felhasználók a saját céljaiknak leginkább megfelelő, testreszabott edzésprogramokat végezhessenek. Az iOS és Android operációs rendszereken is futó alkalmazás ráadásul számtalan személyre szabható,

neves atlétikai edzők által összeállított tréningprogramot kínál, legyen szó futásról, teniszről, golfról vagy éppen a síelésről. A síelésre felkészítő edzésprogram például csak kézisúlyzókat igényel, melyen felül saját testsúlyos gyakorlatok segítségével érhető el a szükséges erő, mozgáskoordináció, egyensúly és állóképesség, hogy hatékony és biztonságos lehessen a hamarosan beköszöntő síszezon.

Tags:

síelés [2]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/erre_erdemes_odafigyelni_a_siszezon_kozeledtevel

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/sieles2.jpg
[2] https://www.melano.hu/tags/sieles