

Síelés, avagy hogy készítsük fel izmainkat a síszezonra?

Skiing, or how can we prepare our muscles for the ski season?



ÖSSZEFOGLALÁS:

Síszézon előtt sokaktól halljuk, hogy készülnek a szezonra. Ez alatt többnyire a síeléshez szükséges eszközök (ruházat és sífelszerelés) megvásárlását, javíttatását értik. Ahogy a felszerelések is „pihentek” az előző szezon óta, úgy a síeléshez szükséges izomzatunk is sok esetben inaktívan töltötte ezt az időszakot. A sérülések megelőzése miatt a síelés során használt úgynevezett „sífunkciós” izomzatunkat is érdemes „felébreszteni”, aktiválni az idény előtt. Írásunkban a síelés során leginkább igénybe vett izmok felkészítésére közlünk szárazföldi gyakorlatokat. A feladatok összeállítása az alapvető mozgásminták használatával történt. A gyakorlatok kiválasztása során azokra az izmokra fókuszáltunk, melyek elsődleges szerepet játszanak a síelés közben folyamatosan változó körülményekhez történő adaptációban, a stabilitás, illetve a mobilitás közti egyensúly megteremtésében.

Kulcsszavak: síelés, stabilitás, felkészülés, szárazföldi edzés



ABSTRACT:

Before the ski season we can hear from many people that they are really preparing for it. By this they mean the purchase and repair of the necessary equipment (ski wear and ski kit). Not only the equipment has been taking a rest since the last season, but also our ski functional muscles has been inactive since then. Due to avoiding injuries, it is worth waking up and activating our muscles needed for skiing before the season.

Dryland exercises are given to prepare the most used muscles for skiing. The exercises have been compiled by using basic movement patterns. While selecting the exercises our focus was on such particular muscles which play the most important role in adapting to the changing circumstances during skiing as well as creating balance between stability and mobility.

Keywords: skiing, stability, dryland exercises

BEVEZETÉS

Magyarországon, a carving lécek megjelenése óta megsokszorozódott a síelők létszáma. Az International Report on Snow & Mountain Tourism-ban megjelent 2017-es tanulmány szerint Magyarországon körülbelül félmillió ember síel vagy snowboardozik. Ez a magyar lakosság 5,6%-a (Laurent V., 2017).

A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint Magyarországon a 15 évesnél idősebb emberek 58,2%-a túlsúlyos vagy elhízott (KSH, 2019). Továbbá a magyar lakosság 67%-a nem sportol még napi 10 percet sem, és a magyarok közel fele többnyire ül a munkája során (KSH, 2015). Azoknak, akik évközben inaktív, ülő életmódot folytatnak, kizárólag csak a téli időszakban mozognak, azaz mindössze pár napot töltenek síeléssel, nagyobb hangsúlyt kell fektetniük a síeléshez szükséges izomzatuk felkészítésére. A megfelelő – a síelés specifikumait előtérbe helyező – feladatok rendszeres végzése felkészíti az egyén aktív és passzív szervrendszerét a (bal-és-mentes) síelésre.

A SÍELÉSHEZ SZÜKSÉGES FŐBB IZMOK, KÉPESÉGEK

A síelés alapiskolai gyakorlatai során az ízületi stabilitás van fókuszban (Stanley, 2005), azaz az ízület helyes anatómiai pozícióban való tartása, ami végig domináns marad a síelés mozgástanulási folyamata során (Demeter, Os-váth, 2016).

Az ízületi stabilitást azok az izmok biztosítják, melyek közel helyezkednek el a mozgott ízülethez, így teszik lehetővé azt, hogy ezen ízület csak olyan mozgásokat végezzen és akkora mozgáspályán, ami számára optimális. Ennek azonban elengedhetetlen feltétele ezeknek az izmoknak a megfelelő erő- és rugalmassági állapota. A síeléshez szükséges helyes testtartás a törzs stabilitásának köszönhető. A megfelelő stabilitást a core izmok fejlesztésével érhetjük el. Ezen izmok feladata az ágyéki gerincszakasz stabilizálása, tehát azért felelősek, hogy az ágyéki szakaszon minden oldalról tartsák a gerincünket. Így előlről a hasizmok, hátulról a gerincfeszítő izmok és oldalról-hátulról a farizmok segítik a lumbális (ágyéki) gerincszakasz helyes pozícióban tartását és mozgását.

A törzssztabilizáló izmokon túl, síelés során, talán a leginkább igénybe vett izom a négyfejű combizom (*m. quadriceps femoris*), továbbá a megfelelő lábmunkát biztosító farizmok (*m. gluteus maximus, medius, minimus*), a kétféjű combhajlító izom (*m. biceps femoris*), a combközelítő és további távolító izmai (*m. adductor – longus, – magnus, – brevis, m. gracilis, m. pectineus; m. tensor fasciae latae, m. sartorius, m. piriformis*), illetve a vádli (*calvus*) (Bogárdi, 2020). A síbot használata miatt nem feledkezhetünk meg a kar izmairól sem (*m. biceps brachii, a m. triceps brachii*).

Az izmok rugalmasságát, az ízületi mozgáshatár növelését nyújtó és mobilizáló gyakorlatokkal érhetjük el. Nyújtó gyakorlatokkal az izmok rugalmasságát fejlesztjük, az izmok vagy



Szerző:
BIRÓNÉ DR. ILICS KATALIN
egyetemi adjunktus
ELTE Sporttudományi Intézet
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területei:
rekreáció, kiválasztás,
tehetséggondozás, versenysport



Szerző, rovatvezető:
DR. NAGYVÁRDI KATALIN
egyetemi adjunktus
ELTE Sporttudományi Intézet
nagyvardi.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területei: rekreáció,
egészségfejlesztés, gyógytestnevelés



1. ábra: Séta minibanddel a térd alatt

izomcsoportok hossza megváltozik, ez pedig az adott ízületben elmozdulást hoz létre, mellyel növelhető annak mozgáshatára (Metzing, 2010).

Mobilizálás során a nem terhelt ízületek teljes mozgástartományában történik az átmozgatás.

A rendszeresen elvégzett mobilizációs gyakorlatok hozzájárulnak az erőfejlesztés során végzett gyakorlatok pontos, hatékony és biztonságos végrehajtásához.

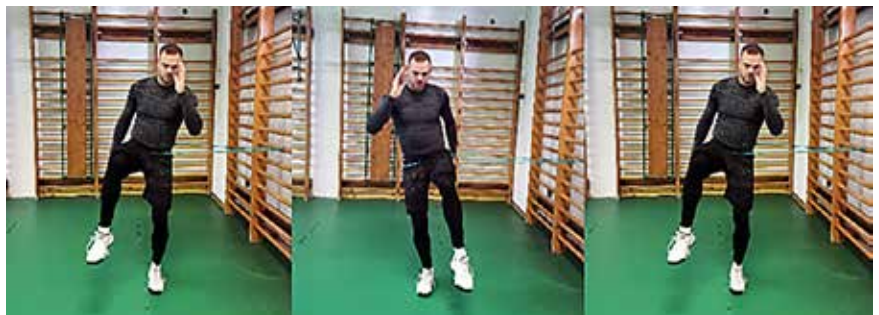
A síelés technikai végrehajtása nem csak megfelelő izomerőt, hanem egyensúlyérzéklet, illetve propriocepciót is igényel.

Az egyensúly az a vesztibuláris képesség, amely lehetővé teszi, hogy testünket a kívánt helyzetben vagy mozgásban tudjuk tartani változó testhelyzetek és mozgások közben (Polgár, Szatmári, 2011).

A propriocepció az ízületek helyzetének, állásának érzékelése, vagyis az egyensúly és a testérzékelés kombinációja.

A propriocepciónak fontos szerepe van az ízület védelmében és dinamikus stabilitásában, ami az agonista és antagonisták izmok együttműködésének eredménye (Balogh, 2013).

Fejlesztése változatos talajon, instabil felületen és/vagy csökkentett



2. ábra: Szökkenés egy lábról egy lábra

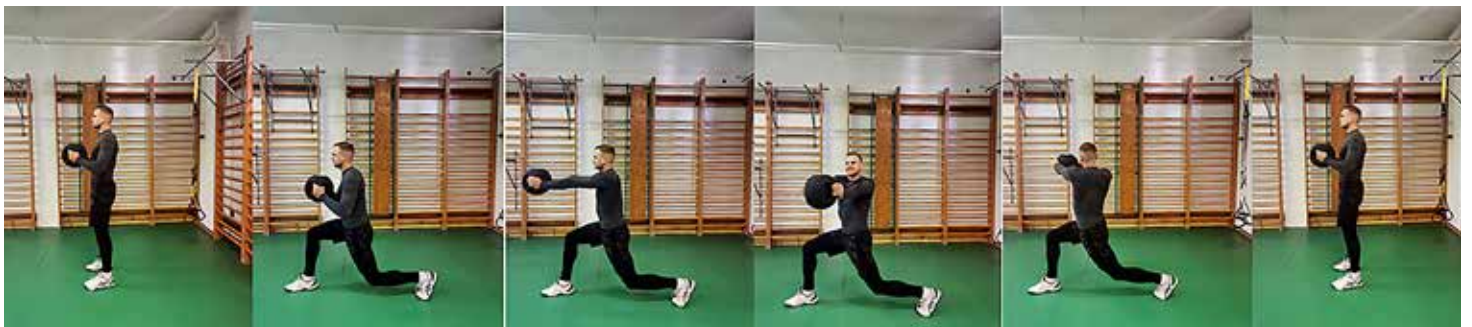


3. ábra: Guggolás – felugrás sandbaggal a vállon

alátámasztási felületen végzett gyakorlatokkal történhet. Megjegyezzük, hogy a síspecifikus gyakorlatok mellett a felkészülés során szem előtt kell tartanunk az állóképesség fejlesztését is, melyet különböző cardio programokkal érhetünk el.

AZ IZMOK FELKÉSZÍTÉSÉNEK MÓDSZEREI

Mivel síelés során folyamatos egyensúlyvesztés következik be, illetve a változatos terep állandó alkalmazkodást követel meg az egyén-



4. ábra: Kitörés előre, törzsfordítás mindkét irányba, medicinlabda-tartás mellső középtartásban



5. ábra: Kiinduló helyzetből törzdöntés előre egylábon, kettlebellemelés mellső középtartásba, majd felhúzás után kitörés oldalra

től, ezért a stabilizáló izmok fejlesztésének kitűnő eszközei lehetnek az instabil felületeken végzett gyakorlatok. „Instabil felületeknek nevezzük azokat a felszíneket, amelyeken a test alátámasztása bizonytalan, ingatag, használatuk során sorozatos egyensúlyvesztés következik be. Emiatt az egyensúly fenntartásában az összes izomnak folyamatosan részt kell vennie, korrigálnia kell, így azok automatikusan ellentartanak” (Nagyváradai és mtsai, 2020). Gyakorlatgyűjteményünkben a bosut használtuk instabil felületnek.

A dinamikusan fejlődő fitnessz trendnek köszönhetően, számos eszköz áll a rendelkezésünkre, a változatos és hatékony szárazföldi felkészüléshez. Gyakorlatainkhoz az alábbi eszközöket választottuk: TRX, power és mini bandek, kézisúlyzó, kettlebell.

A TRX a sajáttestsúlyos edzések „sztárja”. Funkcionális erőt épít, fejleszti a hajlékonyságot, az egyensúlyérzéklet és a core izmok stabilitását. A power és mini bandek által nyújtott ellenállást, az erőt, a sebességet és a gyorsulást, továbbá a hajlékonyság növelésére fejlesztették ki (<https://www.gymstick.com/power-band.html>). A kettlebell, egyszerűen fogalmazva egy fogantyúval ellátott vasgolyó. Az eltérő tömegben elérhető eszközzel fejleszthető az erő és a robbanékonyság.

A SÍELÉS SZÁRAZFÖLDI GYAKORLATAI

A gyakorlatok elvégzése előtt feltétlenül szükséges az alapos bemelegítés – nyújtás, mobilizálás. Felhívjuk a figyelmet a feladatok pontos kivitelezésére, így célszerű először eszköz nélkül, saját testsúlyal dolgozni. Javasoljuk, hogy a gyakorlatokat mindenki az aktuális teljesítőkétségének megfelelő ellenállással, intenzitással és ismétlésszámmal végezze. (Például kezdőknek javasoljuk a kisebb ellenállást, lassú, egyenletes intenzitású feladat-végrehajtást, maximum 5 ismétlésszámmal.)

ÖSSZEGZÉS

Valamennyi mozgásforma elsajátítása hosszú távú, logikusan felépített folyamat eredménye. A síelés mozgás tanulása, illetve a síszezon előtt az ideg-izom kapcsolatok „felébresztése” során a szárazföldi gyakorlatok biztosítják a későbbi – havon végrehajtott – mozgásminták alapjait (a stabilitást, illetve a mobilitást), így kiemelten fontos szerepük van a helyes és balesetmentes mozgásvégrehajtásban. A sportágspecifikus (szárazföldi és havon végrehajtott) gyakorlatok előtt egyaránt lényeges az általános bemelegítés, a szervezet felkészítése a terhelésre.



6. ábra: Egylábas mély guggolás bosun, TRX fogással



7. ábra: Felfordított bosu „billetgetés”, súlyzóval könyökhajlítás - nyújtás



8. ábra: Kötélhajtás 2 × jobb, majd 2× bal harántállásban

IRODALOMJEGYZÉK

Balogh J. (2013): Proprioceptív tréning. From: <http://kosaredzo.hu/proprioceptiv-trening/>

Bogárdi I. (2020): A test izomzatának edzése. Bogger Kft.

Demeter A, Osváth M. (2016): Síoktatási segédlet tanároknak, síoktatóknak. Iskolai Síoktatók és Szabadidő-szervezők Egyesülete. Budapest

Dosek Á., Osváth M. (2004): A sízés +3. Reálsisztéma. Dabasi Nyomda. Dabas

Központi Statisztikai Hivatal (2015): Európai Lakossági Egészségfelmérés, 2014. Statisztikai Tükör 2015. 29.

L. Vanat (2017): International Report on Snow & Mountain Tourism

Metzing M. (2010): Gimnasztika. From: http://bszsport.atw.hu/pdf1/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf

M. Boyle (2020): Funkcionális edzés újrátöltve. Jaffa kiadó, Budapest.

Nagyvárad, K. – Biróné Ilics, K. – Polgár, T. – Ihász, F. (2020): Pulzusváltozások vizsgálata különböző instabil felületeken végzett gyakorlatok során. Recreation, 10/2., pp22–24. Budapest. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.2.3

National Academy of Sports Medicine (2013): NASM Essentials of Performance Training. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, US.

Polgár, T. – Szatmári, Z. (2011): A motoros képességek. Elektronikus

tankönyv: Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft. From: https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Polgar_Tibor-Szatmari_Zoltan-Motoros_kepessegek/adatok.html

Sahrman S. (2002): Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes. St. Louis: Mosby

Staley C. (2005): Muscle Logic: Escalating Density Training, Rodale Books.

Wolf C. (2017): Insights into Functional Training Perfect Paperback, On Target Publications <https://www.gymstick.com/power-band.html>

Rendszeres belső kapcsolat a természettel!



Természetes mikrobák életközösségével fermentált gyógynövény-kivonat

A modern életmódból hiányzó természetes életközösség pótlása a Herbaferm cseppek mindennapos használatával. **OGYÉI: 20075/2018**

Kapcsolat és bővebb információ: www.herbaferm.hu

