

SPORTY NA ZIMĘ - CZĘŚĆ II

W tym artykule opis i omówienie dyscyplin sportowych popularnych w okresie zimowym tj.: narciarstwo zjazdowe, narciarstwo biegowe, snowboard, łyżwiarstwo.



NARCIARSTWO ZJAZDOWE

Nie bez powodu nazywane „białym szaleństwem”. Fascynujący pęd powietrza, poczucie ryzyka, wydzielająca się podczas zjazdu adrenalina i bezpośredni kontakt z górską przygodą powodują, że z roku na rok powiększa się grono narciarzy.

Zasady.

Narciarstwo zjazdowe jako sport wyczynowy dzieli się na wiele dyscyplin (gigant, supergigant, zjazd). Narciarze amatorzy raczej nie ustawiają tyczek slalomowych na trasach zjazdu - dla nich najważniejszy jest bezpieczny i w dobrym stylu zjazd ze stoku.

Wskazania.

Sport niemal dla każdego. Warunek to właściwe wcześniejsze przygotowanie fizyczne i co najmniej średni stan ogólny zdrowia.

Przeciwwskazania.

Sport niebezpieczny dla osób o słabej sprawności fizycznej, nieprzygotowanych do wykonywania gwałtownych ruchów w stawach. Stąd wiele kontuzji: stłuczeń, skręceń i złamań najczęściej kości stóp, podudzi, dłoni i przedramienia oraz stawów: skokowych, kolanowych, biodrowych, nadgarstków oraz barkowych. Narciarstwa nie powinny uprawiać osoby w złym stanie ogólnym, przede wszystkim z chorobami serca i płuc.

Efekty.

Wzmacnia kondycję i hartuje organizm, poprawia sprawność ogólną i gibkość, rozwija siłę mięśni nóg, doskonale relaksuje

Gdzie.

Na stokach naturalnych i sztucznych.

NARCIARSTWO BIEGOWE



Mniej popularna odmiana narciarstwa, chociaż bezpieczna i bardzo zdrowa. Nie tak efektowna jak zjazdy ze stoków, ale znacznie bardziej efektywna w poprawianiu sprawności fizycznej. Z roku na rok zyskuje więc nowych zwolenników.

Zasady.

Nie wymaga poważnych przygotowań, doskonałej kondycji, drogiego sprzętu. Można je porównać do biegu, z tą różnicą, że trampki zastępujemy nartami, dzięki którym nie zapadamy się w śnieg.

Wskazania.

Dla tych, którzy obcując z przyrodą chcą poprawić kondycję.

Przeciwwskazania.

Choroby układu kostnego znacznie utrudniające ruch, poważne choroby serca i płuc.

Efekty.

Poprawa siły fizycznej, zwłaszcza nóg i ramion.

Gdzie.

Biegać na nartach możemy wszędzie, gdzie leży śnieg, ale najprzyjemniej będzie wśród pięknego krajobrazu- w górach i w lesie.

SNOWBOARD

Jazda na snowboardzie, nazywanym w młodzieżowym slangu „parapetem”, od kilku sezonów jest na topie.

Ta moda z pewnością szybko nie przeminie, bo uprawianie snowboardu dostarcza innych doznań niż tradycyjne zjazdy na dwóch deskach.



Zasady.

W tej dyscyplinie nie chodzi tylko o to, by pokonać trasę. Najważniejsze są skoki i figury wykonywane przez zjeżdżających. Snowboard można porównać do jazdy na deskorolce. W obu dziedzinach, oprócz wysiłku fizycznego, liczy się też efektowne wykonanie ewolucji.

Wskazania.

Dyscyplina dla młodych, którzy chcą poszaleć, a przy tym umiarkowanie się zmęczyć. Potrzebna ogólna sprawność fizyczna i gibkość.

Przeciwwskazania.

Niewskazane dla osób z poważnymi chorobami układu kostno-stawowego oraz chorobami serca i płuc. Niestety, dosyć często dochodzi do urazów, najczęściej stawów kolanowych i złamań przedramienia.

Efekty.

Doskonały odpoczynek psychiczny i fizyczny, poprawa sprawności ogólnej i gibkości.

Gdzie.

Każdy stok, nie musi być ani zbyt wysoki, ani stromy.



ŁYŻWIARSTWO

To dyscyplina która w naszym kraju cieszy się coraz większym powodzeniem.

Zasady.

Do rekreacyjnej jazdy na łyżwach nie potrzeba żadnych zasad. Jeździsz, jak i gdzie chcesz, byle bezpiecznie dla innych uczestników zabawy. Dla osób bardziej ambitnych pozostaje naśladowanie skoków i figur na lodzie łyżwiarzy artystycznych, łyżwiarstwo szybkie na czas czy hokej na lodzie.

Wskazania.

Dla każdego niezależnie od wieku czy sprawności fizycznej. Zwłaszcza dla tych, którzy chcą poćwiczyć swoją równowagę, szybkość i koordynację ruchową.

Przeciwwskazania.

Poważne choroby w znacznym stopniu ograniczające wydolność i aktywność ruchową.

Efekty.

Poprawa koordynacji, ogólnej sprawności i gibkości organizmu. Łyżwiarstwo doskonale hartuje.

Gdzie.

Najlepsze są sztuczne lodowiska.

UWAGA! - nie polecam jazdy na pokrytych lodem stawach, rzekach czy jeziorach. **Bezpieczeństwo to priorytet!!!**

Aktywnego wypoczynku!

Justyna Jaskulska