

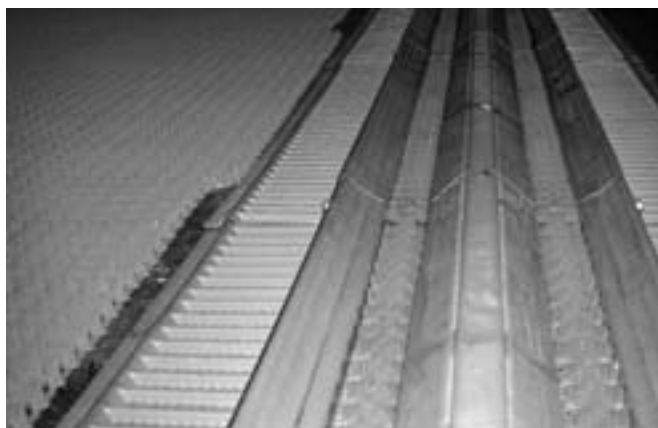
Sífutás műanyagon



Az idei Hó-show egyik izgalmas új-donsága, amely nem csak a már gyakorlott sífutókat villanyozta fel, a műanyag sífutópálya volt. A kék és narancssárga színekben pompázó klasszikus nyom mellett a narancssárga borításon a szabad stílust is gyakorolhattuk.

Európában már több helyen alkalmazzák ezt az eszközt a versenyre való felkészüléshez a hómentes időszakokban. A klasszikus pálya utánzata megfelel a Nemzetközi Sísövetség (FIS) normáinak is. A műanyag sífutópályán nem érhet meglepetés bennünket. Hatalmas előnye, hogy bárhova leteríthető – fűre, fára, betonra – ez a lesiklóknál már régóta használt, tompa tüskés műanyag. Szinte tökéletesen azt az érzést nyújtja, mintha havon síknanánk – csak egy kis speciális wax kell hozzá.

Persze rögtön felmerül a kérdés, hogy milyen havon. A klasszikus nyomban a csúszás sebessége a lassú hóban tapasztaltakra emlékeztet, így kicsivel nagyobb erőt kell kifejteni, hogy a sínk mozgásban maradjon. Ezáltal a speciális sífutóizmok, különösen a tricepsz erősítésére tökéletes módszer, és vonzóbb is, mint a konditeremben súlyzókat emelgetni. Ha a pályát nem sík terepre tesszük le, a téli dombokra is felkészülhe-



tünk, és ahogy az a vizes hóban síelésnél lenni szokott, a felfelé út elég munkás, a lefelé viszont unalmas lehet. Ezek után a fenékre billenés szinte elkerülhetetlen, ha átlépünk a korcsolyapályára. Ott ugyanis, ha nem találjuk meg a síélet, gyorsan a popsinkra ülhetünk anélkül, hogy havat láttunk volna. A műanyaggal való találkozás hasonlóan kellemetlen élmény, mint jeges havon elesni. A szabad stílus gyakorlásánál a combhajlítók, combközelítők, fenékizmok dolgoznak alaposan, hiszen folyamatosan tartanunk kell lábunkkal a lécet, nehogy kicsúszszon alólunk, bár a sebesség élményét itt sem kapjuk meg. A kívánt eredmény, minden izmunk megmozgatása és a másnapi izomláz azonban garantált. Összességében elmondhatjuk, hogy a sífutómozgást minimálisan kell csak korrigálni.

A műanyag pálya minden sífutó számára izgalmas tapasztalat, nagyszerű gyakorlási lehetőség. Reméljük, hamarosan Magyarországon is megjelennek az ilyen borítású létesítmények. Ezek segítségével kitolhatjuk az itthoni kurta sífutószesont, és egész évben élvezhetjük a sífutás nyújtotta csodálatos perceket!

Fehér Nikoletta

