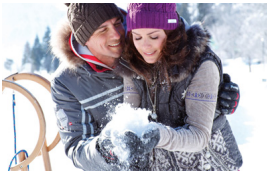


Skijanje, korisno zadovoljstvo! Bez obzira što je sigurnost na ski stazama iz godine u godinu sve veća, povrede se dešavaju i nisu retke. Jedan od načina da se zaštite i samim tim uživajte u skijanju je prethodna priprema u nekom od sportskih centara. Skijanje aktivira sve mišiće i ukoliko nisu prethodno pripremljeni za napor nastaju problemi, od beznačajnih upala mišića do ozbiljnih povreda.



Pre izlaska na sneg organizam se mora dovesti u formu, što zahteva određeno vreme. Pripreme za skijanje neophodno je početi bar 8-10 nedelja pre odmora. Skijanje zahteva izdržljivost, snagu, brzinu, odnosno opštu dobru kondiciju a da biste je stekli neophodno je vežbati!

Ishrana i sport

Sportska aktivnost zahteva pažljiv izbor hrane. U našem telu postoje skladišta energije koja se tokom fizičke aktivnosti troše različitim ritmom, na koji utiče pre svega intenzitet vežbanja.

Glikogen u mišićima se troši tokom prvih sati srednje intenzivnog fizičkog napora. Masnoće su te koje nam omogućavaju da se bavimo fizičkim aktivnostima u vrlo dugom vremenskom periodu. Proteini su najmanje korišćen izvor energije. Prisustvo hrane u želucu ometa telesnu aktivnost, pa izbegavajte hranu neposredno pred odlazak na stazu. Idealno vreme za obrok je bar jedan sat pre skijanja. Birajte hranu bogatu vitaminima, mineralima i vlaknima.

Skijanje će zahtevati nove kalorije, koliko?

Svaka fizička aktivnost zahteva energetske utrošak koji zavisi od samog trajanja i intenziteta napora, spoljnih klimatskih uslova, telesne težine i fizičke kondicije. Radosna vest je da telo troši više energije i izvesno vreme nakon sportskih aktivnosti. Naime, istraživanja pokazuju da vežbanje ubrzava metabolizam ne samo za vreme treninga već i određeno vreme posle toga omogućavajući telu da sagoreva dodatne kalorije.

Sat aktivnog skijanja troši 16 kcal/kg telesne težine. Lako možete izračunati da je to jedan bogat dodatni obrok. Ako ga preskošite...? To bi bio idealan način za skidanje onih 2-3

kilograma koja su vam doneli Novogodišnji i Božićni praznici.

Veoma je važno da povećanu sportsku aktivnost prati veći unos tečnosti. Svaka potrošena kalorija pretpostavlja potrošnju 1ml vode. Na skijanju će to značiti oko dva litra dodatnih napitaka.

A ako ne skijate već boravite u planini posmatrajući skijaše evo podsećanja i za vas. Sat šetnje troši 3 kcal/kg. telesne težine. Dva sata temperamentnije šetnje u vreme odmora potrošiće 350kcal. Ako vam se čini da je to malo pojačajte napor, preskočite dezert, uspeh je zagarantovan.

A sve je počelo..?

Prve skije su pronađene pre 4500 godina, na dalekom severu kod Hotinga u Švedskoj. Laponci spominju skije oko 550 g., a Dinastija Tang 1520g. u svojim zapisima opisuje skijanje Kineza. Švedski kralj Gustav Vasa bežao je ispred Danaca na skijama i dao ideju za danas poznatu skijašku trku Vasaleppet na 90km. Sportsko skijanje svoje početke doživljava početkom XX veka. Ledeni božićni praznici 1963g., u malom američkom gradu Musangu, su Sermanu Popenu bili inspiracija da osmisli novu zabavu za svoje ćerke. Želeo je da ih nauči da skijaju, naravno što lakše i brže, te je spojio dve skije u jednu. Deci je bilo jednostavnije da na toj dasci surfuju, i to je rodilo novu ideju. Uzeo je par skija za vodu i prilagodio ih snow surfu. Svoj pronalazak je registrovao i prava na korišćenje ustupio kompaniji "Bransvic", koja je prve modele prodaje tokom zime 1966-67g.

Zaštita od sunca

Ovo je veoma važno. Skijaš ili ne, mislite o intenzivnoj zaštiti od sunca. Naočare za sunce nisu samo modni detalj, one su mnogo više od toga. Oftalmolozi upozoravaju da ljudi mogu lakše da oštete vid dok skijaju na snežnim padinama nego izležavajući se na plaži.

Osobama svetlih očiju potrebna je intenzivnija zaštita zbog smanjene pigmentacije oka. Smeđa boja stakla i plastike veoma dobro filtrira UV zrake i njen jedini nedostatak je što menja prirodne boje. Smeđa boja se savetuje kratkovidima jer olakšava fokusiranje slike. Narandžasta stakla mogu zaustaviti i do 90% zračenja a na snegu štite od zaslepljujućeg odbljeska snega. Plava, ljubičasta, ružičasta i žuta stakla pružaju slabu zaštitu od jarkog sunčevog svetla.



I na kraju da li ste spakovali kremu za sunčanje sa visokim zaštitnim faktorom?

Zbog razređenosti vazduha intenzitet UV zračenja na planini je znatno viši nego u nižim predelima. Hladnoća i vetar smanjuju osećaj „jačine“ sunčevog delovanja pa koža izloženih delova tela lako može da bude oštećena. Zato, ne zaboravite da pred izlazak na sneg kožu koja nije pokrivena odećom namažete kremom sa visokim zaštitnim faktorom.

Pored kremom, kožu ćete zaštititi uzimanjem 10.000 IJ vitamina A i 25.000IJ beta karotena. Sa uzimanjem ovih vitamina treba početi desetak dana pre i nastaviti tokom boravka na planini. Kupuju se u apotekama.

Nakon izlaganja hladnom i vetrovitom vremenu koža se isušuje i postaje hrapava. Kako biste je oporavili i umirili obavezno, posle boravka na snegu kožu namažite nekim od preparata koji sadrže pantenol.

U Australiji, gde je poslednje decenije rak kože dramatično prisutan, sprovodi se kampanja protiv sunčanja sa porukom „SLIP, SLOP, SLAP“! što znači: pre izlaska na sunce navuci (slip on) odeću, namaži (slop on) sredstvo za sunčanje i natuci (slap on) šešir! Može i skijaška kapa.

Sve je spremno...?! Uživajte u odmoru!

Kao posledica intenzivne fizičke aktivnosti mogu se javiti grčevi u mišićima, najčešće u listovima. U opuštanju pomažu lagana masaža, istezanje i zagrevanje mišića. Grčevi se kod sportista i ljudi izloženim većim fizičkim aktivnostima javljaju kada postoji pojačano znojenje a nedovoljan unos tečnosti, to dalje rezultira i nedostatkom magnezijuma. Ukoliko su grčevi česti to je siguran pokazatelj da treba smanjiti intenzitet fizičke aktivnosti, uzimati veće količine vode i elektrolita. Magnezijum pomaže trenutno ali i dugoročno u relaksaciji mišića.

napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović spec. higijene, dijetolog savetovanište za ishranu VMA, tel 063 24 20 30