Us agrada l'esquí de fons? Esteu de sort!

Robert Costa, preparador físic CAR de Sant Cugat

Fischer i Robert Costa

L'esquí de fons és un dels esports més complets, per si sol o com a complement d'una altra activitat. Amb quatre idees clares podrem gaudir-ne i treure'n el màxim profit sigui quin sigui el nostre objectiu.

Aquest esport us va bé! Tant si sou practicants habituals, competidors, o només aneu a les estacions d'esquí de fons algunes vegades perquè us ve de gust o perquè creieu que us ajudarà en el vostre esport: creieu-nos, feu bé! L'esquí de fons és una activitat aeròbica apta per a tothom, des d'una passejada pels boscos nevats fins a un circuit cronometrat.

Pràcticament no té risc de lesions, ja que no rebem impactes a les articulacions com el cas d'anar a córrer. Les botes no fixen els turmells, i queden lliures sempre, per tant en cas d'alguna caiguda no hi ha possibilitat de lesió de genolls. Té una implicació de totes les parts del cos, amb un tipus d'activitat no massa intensa, recomanada per a la millora de la salut: tonifica les parts que no utilitzem en la vida quotidiana (braços i tronc) i augmenta l'activitat cardiorespiratòria com molt pocs esports (ja que treballem tot el cos a la vegada), millorant la mobilitat general i prevenint patologies cardíaques. En el nostre país es practica a una certa alçada, fet que afavoreix encara més el treball cardiovascular. A més a més, s'esquia en paratges nevats incomparables, podem esquiar amb la família i amics o completament sols si ho preferim, i l'atenció que rebrem dels centres específics ens farà sentir acollits i ben tractats. Animeu-vos-hi!!

Pels qui ja sou fondistes...

Probablement sou persones actives que us agrada anar amb bicicleta o fer excursions, i segur que durant la resta de l'any feu activitats molt semblants. Tot i així, recordeu que l'entrenament és específic, s'entrena allò que fas i prou, i per tant no tindreu els braços ni el tronc ben tonificats ni probablement el sistema cardiorespiratori en forma òptima. Així doncs, comenceu la temporada amb calma i intenteu haver esquiat suficients dies abans de participar a alguna marxa popular. Així mateix, procureu iniciar cada sessió amb tranquil·litat, escalfant bé i amb un ritme suau, ja tindreu temps després de córrer tot el que vulgueu. Si durant l'any aneu sovint a un gimnàs amb sala de pesos, demaneu al monitor que us faci un pla d'entrenament de força resistència centrat en tronc i braços, i que estigui ben compensat.

En el cas de dedicar-vos únicament a l'esquí de fons i plantejar-vos algun objectiu competitiu, caldrà fer activitats més llargues i lentes durant tot l'estiu. I a partir del mes de setembre començar l'entrenament més específic: exercici aeròbic més intens, tonificació de tronc i braços, i exercicis específics com el rollski o els patins. No us oblideu d'estirar bé a l'acabar cada una de les sessions, ni de passar un control mèdic anual.

Pels qui practiqueu esport a vegades...

Possiblement practiqueu a algun esport els caps de setmana durant tot l'any, i potser aprofiteu l'hivern per anar a esquiar. Poder fer esport en un marc incomparable com són els centres d'esquí nòrdic resulta una bona activitat. Preneu-vos aquest esport com a contacte amb la natura, salut i relació amb la gent. Cal aprendre una mica de tècnica, així gaudirem més de la passejada: les escoles d'esquí de cada centre us poden facilitar un monitor per l'estona que desitgeu. Recordeu que cal començar molt a poc a poc, familiaritzar-se amb els moviments i mirar-se bé el plànol per esbrinar quin serà un circuit adequat per nosaltres. És un esport molt ric motriument, fàcil d'introduir-s'hi però que permet una evolució que mai s'acaba, per això sempre resulta gratificant.

L'esquí de fons és una activitat apte per a tothom.

Pels qui us dediqueu plenament a un altre esport...

Tots aquells que feu algun esport de fons heu de valorar la gran incidència que l'esquí de fons té en tots els sistemes corporals. Com ja hem dit, no té risc de lesions, i suposa la millor activitat per iniciar la temporada de ciclisme, bicicleta de muntanya, cursa a peu... ja que el requeriment de les vies energètiques és major que en aquests esports, només cal tenir la sort que coincideixi el moment de la temporada amb els mesos de neu. També, són molts els esportistes que aprofiten les sortides de neu per fer entrenaments de condició física general: motociclistes, pilots, jugadors d'esports col·lectius com bàsquet o handbol...

A part de les millores físiques, cal valorar moltíssim l'apartat de coordinació. L'equilibri dinàmic és una qualitat coordinativa present en molts esports, i que en l'esquí de fons també s'accentua molt i en podem treure profit, ja que el material és poc estable en comparació a uns patins o a un altre tipus d'esquí. És habitual veure esquiadors d'alpí que a principi i final de temporada aprofiten alguns entrenaments per desplaçar-se a centres d'esquí nòrdic i fer una sessió de dues o tres hores, incidint en la forma física i en exercicis d'equilibri. O també, esquiar a les pistes d'esquí alpí amb material de fons, ja que n'augmentem molt la dificultat i el treball encara és més important.

Pels qui normalment no feu esport...

Tots aquells que no dediqueu alguna estona a la setmana a fer esport, de ben segur que passeu una bona estona cada dia o tot sovint passejant pel carrer o visitant algun lloc. Per què no feu el mateix en un bosc nevat? Segur que us agradaria. Cal que us desplaceu a alguna de les moltes estacions catalanes, lloguеu material i demaneu a l'escola d'esquí que us facin una bona introducció. La resta serà fàcil, podeu agafar una motxilla amb menjar i beure, i fer una bona excursió.

1. Si voleu prendre part en alguna competició, les marxes populars us poden servir com a entrenament.
2. Qui deia que l'esquí de fons no era divertit?
3. Les botes no fixen els turmells. Per tant, en cas de caiguda no hi ha possibilitat de lesió de genolls.
4. L'esquí de fons és perfecte pels nens i per familiaritzar-vos amb els esports d'hivern.
5. Encerant els esquís en companyia abans d'iniciar un bon dia d'esquí.
6. Cruïlles indicades, hi ha molts circuits diferents i una opció per a cada persona.