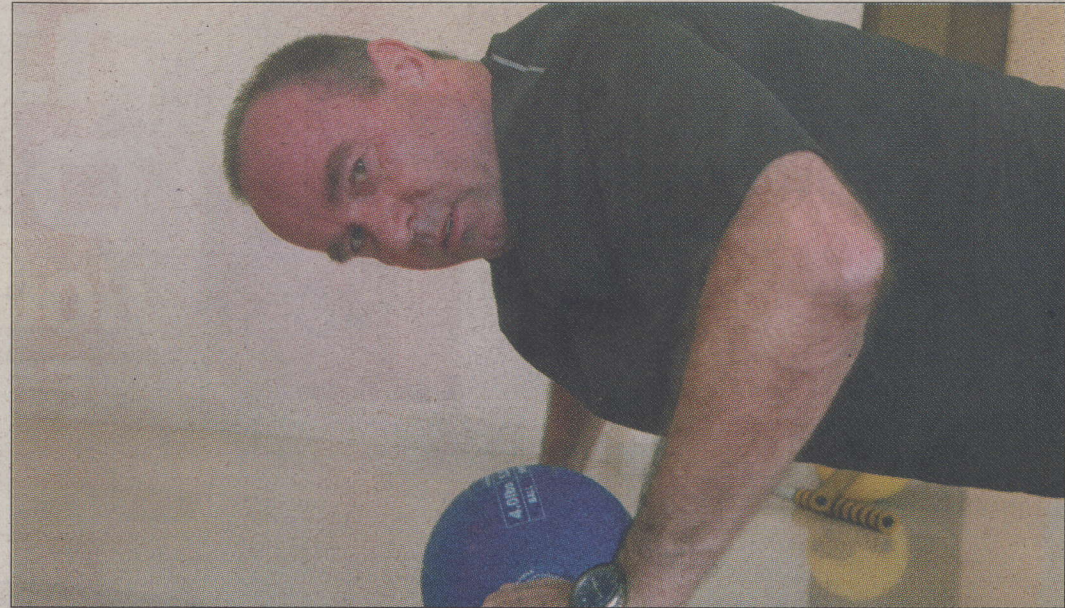


צילום ניר קידר
בתמונה אורי לאוגומר



רגע לפני שמתחילים לגלוש

במכון כושר ברעננה פיתחו תכנית הכנה מיוחדת לעונת הסקי. נגד הפציעות והעייפות, ולמען הביצועים, היציבות, הגמישות וההנאה

שרון סלומון

אוהבי וחובבי ענף הסקי שמחכים לבואו של השלג, וגם אלו שרוצים להתנסות בחוויה, בטח יודעים שענף ספורט זה דורש מיומנות גבוהה והכנה מתאימה, ושחוסר מוכנות גופנית עלול להסתיים בפציעה ובמקרה הטוב רק בעייפות, שתמנע הנאה מושלמת מפעילות הספורטיבית הרגילה.

לשם כך פיתח אורי לאוגומר, מאמן כושר ובעברו מורה לחינוך גופני ואתלט בנבחרת ישראל, שמנהל כיום ברחוב יערה ברעננה את חדר הכשר "כושר מאוזן", תכנית לגולשי סקי. המטרה היא לעשות הכנה מתאימה לפני עונת הסקי, כדי לשפר את כושרו הגופני של הגולש, לחזק את שריריו ואת גמישותו לשפר את ביצועיו, להקטין את הקשיים בפעילות עצמה ובכך להגדיל גם את ההנאה ממנה.

ההתמחות של "כושר מאוזן" היא אימון פונקציונלי ובהתאמת תכנית

פעילויות
כמו הליכה,
ריצה
ורכיבה,
ישפרו
יכולות
אירוביות,
אבל מומלץ
כי סוג
הפעילות
יגרה
מערכות
תנועה
צדיות"
אורי לאוגומר

ות אימון לצורכי המתאמנים. לדברי לאוגומר, תכנית האימונים וההכנה לעונת הסקי כוללת תרגילי סבולת לב ריאה, גמישות, וכוח וסבולת שריר. לאוגומר: "פעילויות כמו הליכה, ריצה ורכיבה ישפרו יכולות אירוביות, אבל מומלץ כי סוג הפעילות יגרה מערכות תנועה צדיות". הוא מתכוון לפעילויות כמו לוח החלקה שמשפר סבולת לב ריאה ומאמן הייטב את השרירים המייצבים החשובים לפעילות הסקי, ומציין כי יש מכשירים נוספים שמחזקים את השרירים הרלבנטיים לסקי. תרגילי אחר עליו הוא ממליץ הוא כריעות על קרש איזו. לדברי לאוגומר, תרגילי הכוח (תרגילים לחיזוק רגליים, בטן וגב) נועדו לאפשר לגולש לשמור על תנוחה נכונה במהלך ביצוע הגלישה. לאוגומר מסכם: "מומלץ להתחיל בתכנית כשלושה חודשים לפני החופשה, ולאילו הנמצאים כבר בתכנית אימון, כשישה שבועות לפני החופשה".

שש קטנות

על סקי



1 הישראלים נוהגים לעשות סקי בעיקר בצרפת, אוסטריה, איטליה ושווייץ.

2 מחיר ממוצע של חופשת סקי באחת מארבע המדינות האלה נע בין 1,100 יורו ל-2,600 יורו לאדם בחדר זוגי.

3 האתרים הפופולריים ביותר בעיני הישראלים הם אלו שבדרום צרפת, באזור שלוש העמקים, או באזור ואל ד'יזאר והאתר טין.

4 האתרים היקרים והיוקרתיים ביותר באירופה הם סנט מוריץ שבשווייץ, מדונה דיקמפליו באיטליה, סנט אנטון באוסטריה ומיראבל בצרפת.

5 את הסקי הגבוה ביותר באירופה ניתן לבצע באתר שמוני שבצרפת על ההר מון בלאן, שם נמצא גם המסלול הארוך באירופה.

6 אם אתם בעניין של סקי בלבד, סעו לצרפת, אבל אם בא לכם לקרוע את הלילה עם הרבה בירה וריקודים לאחר הסקי, סעו לאוסטריה או לאיטליה.

העסק
המשפחתי
מכריע לזוגיות?
זה לא חייב
להיות ככה



בקרב