**„Během lyžování dělejte přestávky a nezapomeňte se protahovat“, radí MUDr. Michaela Tomanová**

**Lyžování je pohybově náročný sport, který zatěžuje pohybový aparát. I při rekreačním lyžování dochází k zapojení celého těla. Především dolních končetin, které musí tlumit přetížení vzniklé sjezdem a nerovnosti sjezdovky, a trupu, který se podepisuje na zpevnění těla a udržení rovnováhy. Je důležité u lyžování dodržovat vhodné přestávky a nepodceňovat strečink, abychom předešli bolestem.**

„Příprava těla na budoucí fyzickou zátěž je nedílnou součástí každé pohybové aktivity. Stejně tomu tak je i u lyžování. Zde je zatěžováno především svalstvo dolních končetin a trupu. Tyto oblasti je tedy velmi důležité před samotným lyžováním postupně na pohyb připravit, to znamená zahřát a protáhnout. Opomenout bychom neměli ani následné protažení. Jednou z možností je i využití speciální rehabilitační metody INFINITY method, která je primárně využívána jako léčebně rehabilitační program. Může ale sloužit preventivně k uvolnění svalovazivových tkání a celkové stabilizaci těla včetně trupu a dolních končetin, a tím vede i ke kompenzaci zatěžovaných struktur,“ říká MUDr. Michaela Tomanová z Infinity Clinic.

**Jak během lyžování odpočívat?**

Během lyžování je důležité si dělat přestávky. Tělo si neodpočine ani při jízdě vlekem či lanovkou. Protože i během této doby, především při jízdě na vleku zůstávají svaly aktivní, neboť naše nohy jsou stále v pevném spojení s lyžemi, a proto musí pracovat. Z tohoto důvodu je vhodné prokládat aktivitu přestávkami, u kterých se tzv. odepneme z lyží. V rámci nich může dojít k uvolnění svalstva, tím že je vystřídán, a zároveň také předcházíme přetěžování pohybového aparátu.

**Nepodceňujte výběr vhodných bot**

Výběr bot je velmi důležitý, neboť se v nich trávíme během lyžování veškerý čas. Je proto nutné, aby bota byla zvolena správně. „Mnoho lidí říká, že lyžařské boty by měly trochu tlačit. S tím úplně nesouhlasím. Bota by rozhodně neměla být větší, aby uvnitř nevznikal volný prostor. Samozřejmě vzhledem k její funkci, musí nohu opravdu pořádně fixovat. Vždy se vychází z usazení paty v botě, ta musí správně padnout,“ vysvětluje MUDr. Michaela Tomanová z Infinity Clinic.

**Regenerace svalů**

Dobrou regenerací po zátěži je sauna, ve které dochází k prohřátí svalstva, člověk se uvolní po psychické i tělesné stránce. Pokud si jdete zaplavat po lyžování, tak by to již mělo být spíše rekreačně bez velké zátěže. V případě rychlého tempa, nebo delší uplavané vzdálenosti by k zamýšlené relaxaci nedošlo. Lepší, než plavání je například chůze ve vodě.