

## Przygotuj się na stok

Nie ma nic przyjemniejszego od ruchu na świeżym powietrzu. Zważywszy na fakt, że do świąt, a także ferii szkolnych coraz bliżej warto już dziś rozpocząć przygotowania do nowego sezonu narciarskiego.



Przed wyjściem na stok warto zadbać o swój sprzęt o wiele wcześniej. /materiały prasowe

W tym celu wraz z Bartłojem Wójciakiem z biura podróży Sport Vita opracowaliśmy mały poradnik, który powinien okazać się przydatny każdemu kto w tym sezonie zamierza cieszyć się z uroków białego szaleństwa.

Przed pierwszym podbojem górskich stoków pamiętajmy o niestety często lekceważonej kwestii - przygotowaniu fizycznym. Obolałe mięśnie niejednemu odebrały całą przyjemność z pobytu w górach. Zaczniemy od spacerów, trzy razy w tygodniu. Dobrym pomysłem jest także jazda na rowerze, również stacjonarnym. W ten sposób uzyskamy pewność, że nasze kończyny nie odmówią posłuszeństwa na [stoku](#) w najmniej oczekiwanym momencie.

REKLAMA

INTERIA.PL poleca:

# THE BLACK KEYS

WYGRAJ NOWĄ PŁYTĘ! **KONKURS** »

Uzbrojeni w kondycję powinniśmy zwrócić uwagę na stan sprzętu z pomocą, którego zamierzamy podbić najsynniejsze narciarskie kurorty. Wszystkim tym, którzy myślą o jego wymianie jak i tym, którzy dopiero mają zamiar rozpocząć przygodę z nartami podsuwamy kilka cennych rad, mogących okazać się niezwykle pomocnych przy wyborze nowego, wymarzonego sprzętu.

### Narty

Stojąc przed półką z dziesiątkami nart rodzi się wiele pytań. Zaczniemy więc od określenia swojego stylu jazdy. W ofercie producentów dostępny jest bowiem cały wachlarz nart

skonstruowanych i opracowanych specjalnie pod dany typ jazdy i poruszania się na stoku. I tak na sklepowych półkach możemy znaleźć zarówno [narty](#) przeznaczone dla narciarzy wyczynowych, preferujących agresywny styl przemierzania trasy (czyli tzw. race), [narty](#), których dziób i piętki wyglądają niemal identycznie, a które upodobali sobie szczególnie amatorzy jazdy freestyle, czyli obfitującej w różnorakie triki oraz jazdę w tył, jak i [narty](#) typu all mountains, czyli umożliwiające jazdę poza wyznaczoną trasą, gdzie śnieg zazwyczaj jest mokry a teren nierówny. Dla większości użytkowników polecamy jednak narty z grupy allround, czyli umożliwiające jazdę na trasach o różnych stopniach trudności i często nie najlepiej przygotowanych. Możemy tu lawirować wśród całej gamy producentów oraz kolorów, a to które wybierzemy zależy w dużej mierze od naszych

### WARTO ZOBACZYĆ



**Tam, gdzie ludzie piją, by zapomnieć**  
- Najbardziej uderzyło mnie to, że lagry zostały po...



**Śladami Krzyżaków**  
Na Warmii leżącej w północnej Polsce, w czasach...



**Modna Portugalia**  
Tegoroczny sezon wakacyjny wypadł dla Portugalii bardzo...

### GALERIE



Zobacz więcej »

[Wielki Kanion](#)

(19 zdjęć)



Zobacz więcej »

[Majur Polonia Szlakiem Piastowskim](#)

(10 zdjęć)

### Tablica ogłoszeń



**Narty na lodowcu**  
Jak na narty to na lodowiec!  
Apartamenty i domy przy stokach.

**Rezerwuj** »



**Poznaj uroki Bułgarii**  
Poznaj Bułgarię i jej uroki, których kryje znacznie więcej niż myślisz.

**1009 zł** **Sprawdź** »



**Słoneczna Hiszpania**  
Tygodniowe wakacje w Mekce turystów, smakoszy i miłośników futbolu.

**1276 zł** **Rezerwuj** »



Pogoda: Dolnośląskie

temp: 3/6 °C ciśnienie: 967 hPa, spada



JUTRO

2/5 °C



POJUTRZE

1/4 °C

[więcej](#) »

indywidualnych upodobań oraz... zasobności portfela.

Kiedy dokonamy już wyboru rodzaju nart musimy ustrzec się przed popełnieniem często spotykanego błędu. - Długość naszych nowych desek musi bowiem odpowiadać zalecanym przez producenta wskaźnikom wagi i wzrostu. Przyjmuje się, że narty allround powinny być o około 5-15 cm krótsze niż wzrost narciarza - tłumaczy Bartłomiej Wójciak z biura podróży Sport Vita. Dla narciarzy nieco starszej daty małym zaskoczeniem może być fakt, że obecnie na popularności zyskują narty coraz szersze i wcale nie krótsze niż jeszcze kilka lat temu. Należy jednak pamiętać, że szersze narty zapewniają więcej spokoju i stabilności na stoku, amatorom sportowych doznań proponujemy więc sprzęt nieco węższy pod stopą.

## Buty

Jazda na nartach nigdy nie dostarczy nam spodziewanej porcji przyjemności jeśli cały dzień będą nas uwierały buty. - Jest to część stroju narciarskiego, przy wyborze której należy poświęcić najwięcej uwagi. Z doświadczenia wiem, że najwięcej kłopotu sprawia znalezienie kompromisu pomiędzy prawidłowym trzymaniem buta, a komfortem zjazdowicza - mówi Wójciak. Przyczyn może być wiele. Podobnie jak w przypadku nart, buty również projektowane są specjalnie pod dany styl jazdy. Nie ma butów uniwersalnych! Często na stoku można spotkać narciarza w za dużych butach. Wynika to z faktu, że przy wybieraniu nowego obuwia często sporo trudu sprawia włożenie buta, który powinien nam rozmiarowo pasować. W efekcie sięgamy po większy rozmiar. Pamiętajmy! Buty muszą być dopasowane do rozmiaru stopy, nigdy z zapasem. Niezwykle istotne jest dopasowanie wkładki do stopy, nie mają prawa pojawiać się żadne luzy. Wiele współczesnych butów ma wkładki termoformowalne, którą można ukształtować indywidualnie do kształtu stopy narciarza. W przypadku dalszych problemów ze znalezieniem odpowiedniej wkładki warto rozważyć model wygrzewany, perfekcyjnie odzwierciedlający kształt naszej stopy. Podczas wybierania odpowiedniego obuwia powinniśmy przymierzyć jak największą ilość butów, przespacerować się w nich po sklepie. Poświęcony czas zaprocentuje komfortową jazdą na stoku.

## Kask

W Polsce używanie kasków ochronnych dla narciarzy i snowboardzistów poniżej 16 roku życia stanie się obowiązkowe z dniem 31 grudnia 2011 roku. Mimo, że przepis będzie dotyczył wyłącznie dzieci i młodzieży, my zalecamy używanie kasków wszystkim miłośnikom białego szaleństwa, najlepiej już od dziś.

Przed wybraniem się na zakupy, warto poświęcić w domu kilka chwil na zmierzenie obwodu swojej głowy (powinno się to zrobić tuż nad brwiami). W sklepie zwróćmy uwagę na odpowiednie dopasowanie. - Kask powinien przylegać całym obwodem do powierzchni głowy. Jeżeli będzie za nisko widoczność może być ograniczona, z kolei jeśli będzie za wysoko nie ochroni nas odpowiednio w razie upadku. Dobrym sposobem na dopasowanie kasku jest założenie gogli. Jeżeli kask jest prawidłowo założony, nie można podrapać się w czoło - wyjaśnia Wójciak.

I dodaje: - Szczególnie uważni powinniśmy być, gdy kupujemy używany kask. Należy wówczas pamiętać o sprawdzeniu, czy nie był on już wcześniej uszkodzony. Kaski naprawiane mogą być bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia.

## Gogle

Większość dostępnych w sklepach gogli ma uniwersalny kształt, powinna pasować do każdego rodzaju kasku. Dla pewności warto jednak przymierzyć podczas zakupu, czy gogle pasują do naszego kasku. Pozwoli to uniknąć późniejszego nieprzyjemnego rozczarowania. Dobre gogle to takie, które chronią nie tylko przed mrozem i wiatrem, lecz również słońcem. Warto więc zwrócić uwagę, czy są one wyposażone w filtry chroniące przed szkodliwym działaniem słońca, i czy są wyposażone w polaryzację, która pozwala uzyskać znacznie większy kontrast obrazu.

## Kijki

W powszechnej opinii kijki to najmniej istotny element rynsztunku narciarza. Jeśli jednak chcemy czuć się na stoku bezpiecznie oraz w pełni cieszyć się jazdą, przy wyborze kijków narciarskich nie powinniśmy podejmować pochopnych decyzji. - Podstawowym kryterium, którym powinniśmy się kierować przy ich zakupie jest oczywiście długość. Aby uzyskać pewność, że kijki będą dla nas odpowiednie powinniśmy stanąć wyprostowani, złapać kijek od dołu pod talerzykiem i postawić go na ziemi. Jeśli uzyskamy kąt prosty między ramieniem i przedramieniem, wówczas możemy przyjąć, że kijek jest dla nas odpowiedni. - wyjaśnia Wójciak.

Wszystkie porady warto zachować w pamięci. Zastosowanie się do nich nie wymaga wiele wysiłku, mimo to mogą okazać się nieocenione podczas szusowania, zwiększając naszą przyjemność z jazdy, a przede wszystkim nasze bezpieczeństwo.

Oceń artykuł:

[zobacz ranking »](#)



Ocen: 0

[Podziel się linkiem!](#)



[Zagęszczanie Włosów](#) Głowa Pełna Włosów w 30 Sekund. Nie Wierzysz ? Zobacz To na Filmie !

[Ubezpieczenie na Narty](#) Jedziesz na Narty? Nie Zapomnij się Ubezpieczyć. Sprawdź Ofertę SKOK!

[Wyjazd na narty?](#) Najlepszy urlop narciarski! Sprawdź naszą ofertę!

Ad Search

ZOBACZ RÓWNIEŻ



"Świąteczna jazda" na Śląsku

Kołodnik z gwiazdą oraz diabeł i anioł będą witać pasażerów świątecznego »



Leć na narty... samolotem!

Zagraniczne kurorty narciarskie kuszą turystów. Marzysz o białym szaleństwie w »

WASZE KOMENTARZE

Twój komentarz może być pierwszy!

Treść:

Podpis:

Aby dodać komentarz należy wypełnić pola treść i podpis.

**DODAJ**

NAJCIEKAWSZE TEMATY NA FORUM

- [Plany na ferie zimowe](#)
- [Polska - cele na weekend](#)
- [Kto był nad polskim morzem?](#)
- [Czy korzystaliście z autostopa?](#)

NAJCZĘŚCIEJ KOMENTOWANE ARTYKUŁY

- [Na podbój Lwowa](#) 5 komentarzy: 5
- [Mekka turystów i kuracjuszy](#) 2 komentarzy: 5
- [Malezja - kraj kontrastów](#) 2 komentarzy: 2
- [Świąteczna magia Zurychu](#) 2 komentarzy: 2
- [Wisła - perła Beskidu Śląskiego](#) 1 komentarzy: 1

NAJLEPIEJ OCENIANE ARTYKUŁY

- [Klimat świątecznych miejsc](#) +97% / -3% Ocen: 32
- [Jesień w Kołobrzegu](#) +94% / -6% Ocen: 18
- [Jak nie zginać w górach zimą](#) +93% / -7% Ocen: 15
- [Mekka turystów i kuracjuszy](#) +91% / -9% Ocen: 11
- [Tbilisi - na skraju kultur](#) +88% / -12% Ocen: 16

Napisz do serwisu

Fakty w komórce

Biuletyny

Kanaly RSS

Polecamy: [Horoskop](#) | [Pogoda](#) | [Podręczniki](#) | [Teledyski](#) | [Forum](#) | [Czat](#) | [Randki](#) | [Seks](#)

Pozostałe: [Seksowna bielizna](#) | [Suknie Ślubne](#) | [Seriale](#) | [Bielizna](#) | [Leg Avenue](#) | [Obsessive](#) | [Książki dla dzieci](#) | [Program TV](#) | [Meble dziecięce](#) | [M jak miłość](#) | [Hotel 52](#) | [Meble dziecięce](#)

Wszystkie prawa zastrzeżone. Korzystanie z portalu oznacza akceptację [Regulaminu](#).  
Copyright © 1999-2011 INTERIA.PL Sp. z o.o.