

ESQUÍ

A LA NIEVE ¡YA!

Aprende a dar tus primeros pasos

Si quieres disfrutar de la nieve con esquís y aprender a deslizarte con clase y con estilo, aquí tienes tu primera lección. ¡No te la pierdas!

POR MARTA LEITAO / ANDRÉ POMBO
FOTOS: PEDRO ALEXANDRE LOPES

Agradecimientos al Skate Park de esquí Amadora, de Lisboa, donde se hizo la sesión de fotos www.skiskate-amadora.com



Licenciado en Deporte y Educación Física por la Universidad Lusófona y monitor de esquí en el Ski Skate Park de Amadora, Lisboa, André Pomba maneja los esquís con soltura desde los 3 años de edad.

"Hacer un descenso con nieve por encima de la rodilla es probablemente una de las mejores maneras de experimentar la sensación de libertad. Bajar sobre nieve virgen fuera de pista, el freestyle o el clásico descenso por pista de nieve preparada y compacta: el esquí es puro disfrute y ofrece muchas posibilidades", André Pomba, monitor profesional, describe así la sensación de esquiar. Dan ganas de intentarlo, ¿no? "El esquí es un deporte que implica

un riesgo importante y es fundamental tener a alguien que nos guíe hasta llegar a alcanzar una técnica aceptable", dice André tratando de combatir la idea errónea de que basta con tener fuerza en las piernas para esquiar bien. Recibir clases es fundamental para no cometer errores ni estancarse en el nivel básico. Por supuesto nada sustituye a un profesor de verdad pero aquí tenéis algunas pistas para empezar con buen pie.



De 5 a 80 años

Para empezar a esquiar, "alrededor de cinco años es una edad buena, dependiendo de las habilidades motoras del niño". Es posible en edades más tempranas, pero se necesitará "más tiempo, paciencia y dedicación y costará más aprender cada elemento técnico. En cuanto a los no tan jóvenes, una buena condición física, sobre todo de resistencia muscular será la clave para ser un buen esquiador, ya que facilitará en gran medida el aprendizaje y el desarrollo del esquí. "Los músculos más utilizados para el esquí son los de la zona abdominal y lumbar más las piernas, así que centraremos nuestro trabajo en gimnasio en abdominales, aductores de la cadera, cuádriceps, flexores de la cadera (iliaco y psoas), sartorio; glúteos, isquiotibiales, sóleo y gemelos.

PUNTOS CLAVE para la progresión de un esquiador

Estos son los puntos que tienes que tener en cuenta en tu primer contacto con la nieve. Debes empezar con lo básico, conocer el equipo, transportarlo con seguridad y dominar estas técnicas para abordar tu primera bajada.

1. Adaptación al material. Ponte los esquís



Coloca los esquís en la nieve.



Engancha la punta en la fijación



Alinea el talón con la fijación y engánchalo.

2. Descenso directo

Objetivo: aprender a descender en equilibrio y con la posición base pendientes de poca inclinación. Los esquís y bastones deben estar paralelos y dirigidos hacia la línea de máxima pendiente, con las piernas y brazos ligeramente flexionados. Trata de mantener la misma posición, sin preocuparte por la frenada. Para eso necesitas una zona con poco desnivel que acabe en llano.



¿Sabes agarrar los bastones?

Esta es la forma correcta de agarrar los bastones para evitar lesiones en los dedos si te caes



» Posición básica, con esquís paralelos y el peso adelantado notando presión en las tibias sobre las botas. Ligera flexión en los tobillos, las rodillas y las caderas, los brazos hacia adelante y la mirada al frente.