

Artykuł poradnikowy
Kraków, 29.01.2025 r.

Regeneracja po nartach: Jak zadbać o ciało i umysł podczas zimowego wyjazdu?

Ferie zimowe to doskonały czas na aktywny wypoczynek na stoku. Jednak intensywna jazda na nartach czy snowboardzie wymaga odpowiedniej regeneracji, by uniknąć kontuzji i w pełni cieszyć się urlopem. Jak zadbać o ciało po dniu pełnym wrażeń? Podpowiadamy, jakie metody regeneracji najlepiej sprawdzą się dla dorosłych, nastolatków i dzieci.

Optimalny czas spędzony na stoku

Choć perspektywa spędzenia całego dnia na nartach może kusić, warto znać umiar. Dla dorosłych zaleca się nie przekraczać 6 godzin jazdy dziennie, a nawet mniej, jeśli jesteście mniej doświadczeni. Nastolatki mogą pozwolić sobie na 4-5 godzin aktywności, podzielonych na sesje z przerwami. W przypadku dzieci najlepszym wyborem są krótsze sesje trwające 2-3 godziny, z dodatkową przerwą na regenerację.

*- Zauważamy, że goście coraz częściej stawiają na balans między aktywnością a odpoczynkiem. Po intensywnym poranku na stoku wielu naszych klientów korzysta z popołudniowego relaksu w SPA lub basenie – mówi Aneta Gschwentner, dyrektor hotelu Schwarzbrenn****Superior w Tyrolu, goszczącego zimą głównie narciarzy, także z Polski.*

Po dniu na stoku: Jak się regenerować?

Po intensywnym dniu spędzonym na stoku niezwykle ważne jest, by zapewnić sobie odpowiedni odpoczynek i regenerację. Dorośli mogą skorzystać z sauny, która pozwala na rozluźnienie spiętych mięśni i poprawę krążenia. Szczególnie polecane są sauna fińska oraz infrared, które wspierają proces regeneracji organizmu. Dla osób odczuwających napięcie w dolnym odcinku kręgosłupa czy w nogach doskonałym wyborem będzie masaż sportowy lub relaksacyjny. Masaże z dodatkiem olejków eterycznych, takich jak lawendowy, dodatkowo uspokajają i wyciszają.

Relaks w wodzie jest kolejnym świetnym rozwiązaniem. Zarówno basen, jak i jacuzzi pomogą rozluźnić mięśnie, a hydromasaże zmniejszą zmęczenie. Warto również pomyśleć o zabiegach pielęgnacyjnych, szczególnie dla kobiet. Mróz i wiatr mogą negatywnie wpływać na kondycję skóry, dlatego zabiegi nawilżające na twarz i ciało, takie jak te z użyciem kwasu hialuronowego czy maski algowej, są idealnym wyborem.

Młodzież powinna postawić na lekkie ćwiczenia rozciągające, które pomogą w zachowaniu elastyczności mięśni. Proste pozycje jogi, takie jak „pies z głową w dół”, świetnie wspierają regenerację. Dla nastolatków wskazana jest również hydroterapia – delikatny ruch w wodzie pozwala zredukować napięcie. W przypadku skóry problematycznej można zaproponować delikatne zabiegi oczyszczające na twarz.

Dzieciom warto zapewnić spokojny relaks w ciepłej wodzie, na przykład w basenie dostosowanym do ich potrzeb. Delikatny masaż z użyciem oliwki będzie doskonałym sposobem na zniwelowanie zmęczenia. Wieczorem najlepiej zadbać o spokojne rytuały, takie jak ciepła herbata, czytanie bajek i przygotowanie do snu, co pozwoli im w pełni się odprężyć.

- *Nasze SPA cieszy się ogromną popularnością wśród gości. Najczęściej wybierane są masáže relaksacyjne, sesje w saunie oraz zabiegi pielęgnacyjne na twarz. Dla rodzin z dziećmi przygotowaliśmy baseny z cieplejszą wodą oraz zajęcia z animatorami dla najmłodszych. Goście doceniają też pokoje relaksu, które pozwalają na wyciszenie po aktywnym dniu – podkreśla Aneta Gschwentner.*

Znaczenie odpowiedniej diety i nawodnienia

Regeneracja to nie tylko odpoczynek fizyczny, ale również odpowiednia dieta. Po dniu spędzonym na stoku warto sięgnąć po posiłki bogate w białko, zdrowe tłuszcze i węglowodany złożone, które pomogą odbudować energię. Nie zapominajmy o nawodnieniu – woda, herbaty ziołowe czy izotoniki wspierają proces regeneracji. Ważne jest, by pić regularnie, nawet jeśli nie odczuwamy pragnienia, ponieważ zimowe warunki i wysiłek fizyczny mogą szybko prowadzić do odwodnienia. Dobrze zbilansowany posiłek po aktywności powinien zawierać również produkty bogate w witaminy, takie jak warzywa i owoce, które wspierają regenerację organizmu i wzmacniają odporność. Warto też sięgnąć po ciepłe napoje, które nie tylko rozgrzewają, ale także poprawiają samopoczucie po zimowym dniu.

Wyjazd na narty to doskonała okazja, by połączyć aktywność fizyczną z regeneracją i relaksem. Odpowiednio dobrane metody odpoczynku pozwolą w pełni cieszyć się urlopem i wrócić do codzienności z nową energią. Pamiętajmy, że regeneracja to klucz do sukcesu na stoku!

Źródło zdjęć: Hotel Shwarzbrunn****S

O Good-PR

Good-PR jest krakowską agencją public relations. Świadczy usługi z zakresu PR, copywritingu, marketingu i organizacji eventów. Agencja w swoim portfolio ma m.in. współpracę z firmami rynku nieruchomości komercyjnych, galeriami handlowymi w największych miastach wojewódzkich, a także z branżą ochrony zdrowia.

W przypadku dodatkowych pytań pozostajemy do dyspozycji:

Bożena Pękala, PR, Marketing & New Business Director: tel. 609-608-806. bpekala@good-pr.pl