



## СКИ УЧИЛИЩЕ „СТЕНАТА“ ОРГАНИЗИРА ПРОГРАМА „FIT INTO THE SKI SEASON 2024-2025“

[ЧАСТ I: КОНДИЦИОННИ ТРЕНИРОВКИ В ПАМПОРОВО, СЕПТЕМВРИ-ОКТОМВРИ 2024, ВСЕКИ УИКЕНД](#)

[ЧАСТ II: СКИ КУРС НА ХИНТЕРТУКС ГЛЕТЧЕР: 1-5 и 6-10 НОЕМВРИ 2024 г](#)

### Как да се настроим на ски вълна?

Лятото е към своя край. Скоро ще дойде зимата и всички ще се отправим към планината за ски уикенд, за седмица или просто да караме на макс за деня ... Припознаваш ли се в тази роля?! Ние – ДА! Защото КАРАНЕТО НА СКИ Е В НАШАТА ПРИРОДА и искаме да те подготвим за това любимо занимание.

Ски училище „СТЕНАТА“ организира програма, с която да сте във форма и подготвени за ските, а именно АДАПТИВНИ СПЕЦИАЛИЗАНИ тренировки, насочени към ските в продължение на 2 месеца всеки уикенд в Пампорово. Курсът е подходящ за любители на ски спорта, ентусиасти и напреднали.

### ЧАСТ I: УПРАЖНЕНИЯ ПРЕДИ СКИ СЕЗОНА

**Период:** Всеки уикенд през септември и октомври

**Тренировки:** 4 тренировки, 2 в събота и 2 в неделя, 1 лекция събота вечер

**Какво целят тренировките:**

- Баланс, координация и ориентация. Упражнения с и без допълнителни средства (топки, лента за баланс, кондиционна стълба, ски тренажор и др.);
- Упражнения за изграждане и вработване на специфичните мускулни групи с и без допълнителни средства;
- Упражнения за сила, издръжливост и бързина. Полигони;

***Важно:*** *Упражненията са свързани с развиването на основни качества и умения в карането на ски. Същите ще бъдат показвани нагледно, а участниците се разделят по групи според нивото на ски уменията и физическата им подготовка.*

- Курсът включва задължителна лекция на тема „Биомеханиката на ските“: ще разберете на ментално ниво **как тялото, свързано със ски обувките и ските, взаимодейства със снега** (Поведение на скиора по време на движение и лостовете, които използва).

**Запомнете:** Предварителните тренировки и физическа подготовка не само ще ви помогнат за лесен старт и адаптация към снега, но и ще ви предпазят от потенциални контузии по време и след каране на писта, ще поддържат мускулите ви в кондиция, ще допринесат за по-лесно възстановяване веднага след ден на ски, но и ще направят всяко каране уникално изживяване.

**Забележка! Сами организирате: транспорт, изхранване, подслон. Ще даваме препоръки при запитване!**

**Важно!** Тренировките ще се провеждат в Пампорово, в базата на [Ски училище „СТЕНАТА“](#), имейл: [pamporovostenata@abv.bg](mailto:pamporovostenata@abv.bg)

## **ЧАСТ II: СКИ-КУРС НА ХИНТЕРТУКС ГЛЕТЧЕР**

*Искаш да усъвършенстваш карането си до ПРО ниво?!*

Препоръчваме го на всеки, който иска да надгради и затвърди придобитите умения от I-ва ЧАСТ!

**Период:** 1-5 ноември, 6-10 ноември 2024 г.

**Курс:** 5 дни, 4 часа на ден каране на ски с професионален инструктор

**Какво покрива курсът:**

- Тренировки със ски на реален сняг;
- Видео анализ (анализ на грешките и тяхното отстраняване);
- Разпределяне в групи според ниво на каране;
- Нашият екип ще настрои индивидуално личното оборудване на всеки според спецификите на тялото и карането му;
- Курсът включва задължителна лекция на тема „Съхранение, транспортиране, поддръжка и сервиз на ските и оборудването“;
- **АКЦЕНТИ, ЕЛЕМЕНТИ, ТЕХНИКИ И СТИЛОВЕ**

***Забележка: Участниците ще бъдат разпределени в групи спрямо нивото им на каране!***

**I ниво: БАЗОВ КУРС:** Включва основните елементи на карането на ски и тяхното затвърждаване: Скиорска стойка - видове, рало, дъга с рало, диагонали, свличане - видове, диагонали, дъги с опора, опорни завойи и завой с успоредни ски. Настройка на скиора по време на движение - фактори.

**Цели:** Придобиване на стабилна основа чрез усвояване на основните елементи в ските. Усъвършенстване и затвърждаване. Контрол на натиск и закантиране.

**Резултати:** Изграждането на стабилна основа в това ниво е предпоставка за придобиване на повече увереност и база за качване на следващо ниво. Правилното научаване и повтарянето на базовите елементи е гаранция за последващо развитие в скиите.

**II ниво: НАПРЕДНАЛИ - ПЪРВИ СЪПКИ В КАРВИНГ ТЕХНИКАТА:** Навлизане в карвинг техниката. Подходящо е за средно карачи и напреднали скиори.

**Цели:** Подравняване на всички ставни сегменти на тялото - симетрия (глезени, колене, тазобедрени стави и телодържание) в отделните фази на завоя.

**Резултати:** Основа за карвинг техника и добро познаване и разбиране на фазите на завоя. Достигате базовото ниво на карвинг.

**III ниво: ЕКСПЕРТ:** Къси верижни завой, изравнителна техника (бабуни), извънпистово каране, карвинг завой с различен радиус, каране в трасе за гигантски слалом. Подходящо за хора, които искат да надградят карвинг уменията си и да повишат новото си на каране на ски до ниво „ЕКСПЕРТ“.

**Цели:** Повишаване цялостното си ниво на каране на ски.

**Резултати:** Правилно, уверено и красиво каране на ски на всякакъв вид терен и скорост.

**Забележка! Сами организирате: транспорт, пренасяне на оборудване, подслон, изхранване. Необходимо е предварително да закупите ски карта и да бъде в уговорения час на кабината на Хинтертукс Глетчер! Може да носите сандвичи и вода или да се храните в заведенията на глетчера. Предвидена е пауза за релакс и храна. Ще съдействаме за всичко и ще дадем препоръки при запитване от вас!**

**Записване:** Предварително, ще получите подробна информация от организатора [Ски училище „СТЕНАТА“](#); имейл: [pamporovostenata@abv.bg](mailto:pamporovostenata@abv.bg)

[3D анализ в Instagram](#)

