Лыжный спорт требует некоторых условий, в том числе — климатических. Но это не значит, что тренировки лыжников проходят только непосредственно на специализированных трассах. Существуют различные упражнения для лыжников в домашних условиях, а также с использованием специальных тренажёров и снарядов. Подготовка требует выполнения ряда движений, который позволят развить те или иные навыки, влияющие на результативность.

**Зачем нужна подготовка к катанию на лыжах**

Лыжный спорт достаточно специфичен. Полноценная тренировка лыжника требует конкретных условий: лыжной трассы, снега (искусственного или натурального), а также оборудования. Но это вовсе не означает, что подготовка осуществляется только в определённый сезон.

Подготовка лыжников необходима по следующим причинам:

* Дополнительные движения помогают держать вес в норме. Данный момент особенно важен тем спортсменам, которые борются с лишним весом, так как помимо диеты эффективно будет включать в режим различные упражнения.
* Физподготовка помогает держать мышцы в тонусе. Если атлет не будет тренироваться в течение года, то спортивные результаты будут ухудшатся.
* Подготовка в течение года поможет улучшить результаты за счёт развития нужных мышечных групп.
* Отсутствие тренировок в течение года может стать причиной слабых сосудов, а также суставов, что скажется на сезоне. Такой подход чреват развитию профессиональных болезней и травм.

Возможны даже упражнения для горнолыжников без лыж. Атлет обязан держать себя в форме и развивать определённые навыки и мышцы, тогда и основной тренировочный сезон будет более результативен.

**Домашние упражнения для лыжников**

Многих интересует, как тренироваться лыжникам летом, а также весной и осенью, то есть в межсезонье, если дорогое оборудование, условия и амуниция отсутствуют? Конечно же, профессиональному спортсмену требуются разные тренажёры, а также более частый выезд на трассу, но любителям достаточно держать себя в форме, для чего хватит и домашних тренировок.

Домашние упражнения для лыжников делятся на две категории: требующие оборудования или не требующие. Первые выполняются в любых условиях, не потребуется какая-либо подготовка. Стоит выделить следующие упражнения для лыжников без лыж:

* Разминка. Это может быть общая растяжка, небольшая силовая нагрузка с собственным весом (например, приседания или отжимания). Выполняются ежедневно, например, как зарядка.
* Кардионагрузка. Эффективен интервальный бег, ходьба, скандинавская ходьба (при ходьбе используются лыжные палки), скакалка и так далее.
* Специальные движения, которые влияют на координацию, равновесие. Любой комплекс домашних упражнений должен включать подобные движения.
* Специальные упражнения на роликах. Создают имитацию лыжных движений: различные типы хода (коньковый, классический). Ролики позволяют кататься почти как на коньках, что помогает развить те же мышцы, что используются при лыжных поездках, плюс дополнительно развивается координация и баланс.

При наличии некоторых снарядов, можно тренироваться с большей эффективностью. Горнолыжник будет включать в программу силовые движения, что позволит развивать важные мышечные группы.

**Учимся держать равновесие**

Равновесие имеет важное значение для лыжника, независимо от его специализации. Этому учат с самого начала. Так, любой ребёнок, даже, дошкольник, начинает подготовку с подобных упражнений.

В первую очередь спортсмен должен получить базовые навыки координации. Для этого выполняются приседания на одной ноге, а также подъём ног в сторону. Когда упражнения становится выполнять легко, можно начать выполнять те же движения, но уже с использованием полусферы или платформы, которые также используются в фитнесе.

**Гибкость и растяжка**

Любой гонщик, использующий лыжи, должен уделять особое внимание растяжке мышц и гибкости. Для развития таких навыков не потребуется закупать дорогое оборудование в домашний спортзал, достаточно будет выполнять некоторые элементарные тренировки.

В первую очередь стоит рассмотреть базовые упражнения на растяжку: наклоны, махи и так далее. Следует растягивать не только мышцы ног, как при шпагате, но также уделить внимание спине, в особенности — пояснице, и другим группам. Это позволить сократить травмоопасность, уменьшит риск растяжений и увеличит гибкость суставов.

**Укрепляем пресс и спину**

Тренировка спины и пресса важна, так как данные мышечные группы держат тело в равновесии, а развитый мышечный корсет защищает от травм. При выполнении можно использовать различные снаряды, например, гири, гантели, штанги, турник, а также выполнять упражнения с собственным весом.

Стоит выделить несколько основных упражнений:

* Гиперэкстензии. Специальное упражнение на развитие поясницы. Для выполнения нужен специальный тренажёр.
* Наклоны со штангой или гантелями. Также укрепляет поясницу.
* Становая тяга. Упражнение стоит выполнять аккуратно, увеличивать нагрузку постепенно, в противном случае высок риск получения травм позвоночника, вплоть до грыж.
* Упражнения на тренажёрах, например, тяга нижнего блока, верхнего блока и так далее.
* Стандартные упражнения на пресс, например, скручивания, планка, подъём ног в висе и так далее.

Рекомендуется составить тренировочный план и чётко следовать ему. Только так можно достичь наивысших результатов. Планирование важно и зимой, и в межсезонье, когда специализированные тренировки будут недоступны.

**Тренировка ног**

Развитые мышцы ног важны лыжнику, так как основная нагрузка будет идти именно на ноги. Спортсмену необходимо подобрать комплекс упражнений в зависимости от стиля езды, предпочитаемых дистанций и так далее. Например, лыжники, которые предпочитают марафон, должны выполнять больше упражнений на выносливость. Так, выполнение приседаний без веса или с небольшим отягощением будет полезнее, чем приседания на небольшое количество повторений, а спринтер должен выбрать более силовые варианты.

Также используются специальные упражнения, каждое из которых применяется для развития определённых качеств. Данные движения редко используются в иных видах спорта, так как они узкоспециализированы.

**Твист**

Твист — это специализированное упражнение для лыжников, помогает в развитии ног. Выполняется следующим образом:

* Исходное положение — ноги вместе, ступни на маленьком расстоянии, руки чуть согнуты и опущены вдоль тела.
* Атлет глубоко приседает, до параллели или ниже. При этом колени направляются поочерёдно вправо и влево. Руки должны быть направлены в противоположную ногам стороны.
* Тело возвращается в исходное положение, каждая ступня должна находиться на полу без отрыва.

Выдвижение коленей в стороны стоит делать осторожно, дополнительные отягощения не используются, по крайней мере на первом этапе. Упражнение частично имитирует нагрузку, которая ложится на лыжника во время спуска.

Травмоопасность будет минимальной, но всё же рекомендуется начинать упражнение с разминки.

**Пистолетик**

Пистолетик — это, по сути, приседания на одной ноге. Позволяют развить не только силу, но и координацию. Выполняется также, как и обычные глубокие приседания, но одну ногу нужно направить вперёд. На начальном этапе разрешается держаться рукой за стену.

**Тренировка рук, мышц груди и плечевого пояса**

Тренировке прочих мышечных групп также стоит уделить внимание. Важное значение будут иметь мышцы рук, груди, плечевого пояса. Такие движения будут влиять на внешний вид атлета.

Посещение тренажёрного зала будет эффективно, но достаточно будет выполнять и домашние упражнения, например, отжимания, упражнения с гантелями и так далее. Даже при домашних тренировках нужна программа, так как нарушение режима будет уменьшать эффективность, а выполнение упражнений в соответствии с заданным планом минимизирует негативные последствия и увеличить отдачу от тренировочного процесса.

**Комплекс упражнений на координацию**

Координация — это один из важнейших навыков, которые необходимы лыжнику. Её развитием стоит заниматься с детских лет, так как именно в этот период отдача от занятий будет максимальной.

Для развития координации выполняются упражнения на мышцы-стабилизаторы. Для этого подойдут различные гимнастические снаряды, например, специальные полусферы или балансировочные платформы.

Опытные атлеты также используют стропу, натянутую между двумя опорами. С определённого момента можно перейти на канат. Многие лыжники выезжают для этого в лес, но оборудовать соответствующую тренировочную площадку можно и дома или в ином месте.

**Прыжковые и специальные упражнения**

Спортивная сфера развивается, постоянно появляются новые эффективные снаряды и тренажёры, в том числе и для лыжников. Поэтому появилось множество специальных упражнений для лыжников, которые помогают держать себя в форме даже в межсезонье.

Эффективны различные прыжковые упражнения, которые выполняются как с собственным весом, так и с отягощениями. Например, мешок, в который поместили песок, используется в качестве дополнительного веса. Это позволить эффективнее развивать как силу, так и баланс.