

Trening nóg do jazdy na nartach: pełna sesja wytrzymałości siłowej i kontroli

Wykonaj sesję od początku do końca. Zacznij od kontrolowanego opuszczania i siły jednonóż. Potem przejdź do ruchu bocznego, łydek i krótkiego utrzymania pozycji.

Sesja w skrócie

Wersja standardowa trwa około 42-47 minut: 6 minut rozgrzewki, trzy ćwiczenia główne po trzy serie, a następnie dwie rundy wyroku bocznego, wspięcie na palce jednonóż i krzeselka przy ścianie. Za pierwszym razem wybierz wersję 25-30 minut z dwiema seriami głównymi i jedną rundą końcową.

Pierwszy raz: 25-30 minut

1. Zachowaj pełne 6 minut rozgrzewki.

2. W bloku A wykonaj po dwie serie zamiast trzech.

3. W bloku B zrób jedną rundę i utrzymuj krzeselko przez 20 sekund.

4. Nie dodawaj obciążenia. Zapisz, w którym ćwiczeniu kontrola pogorszyła się najpierw.

Czego potrzebujesz przed startem

Przygotuj wszystko przed rozgrzewką. W stopniu liczy się stabilność, nie wysokość.

1	Niski stopień Stabilny stopień lub platforma o wysokości około 10-20 centymetrów. Nie może się kołysać ani przesuwać.	2	Podparcie Ściana, poręcz lub oparcie ciężkiego krzesła do ćwiczeń na jednej nodze.
3	Minutnik Ustaw 30, 60 i 75 sekund. Przerwy są częścią treningu.	4	Opcjonalne obciążenie Plecak lub dwa hantle. Dodaj je dopiero wtedy, gdy wariant z masą ciała pozostaje kontrolowany.

Dlaczego ćwiczenia są w tej kolejności

Najtrudniejsza praca wymagająca kontroli jest na początku. Krótki obwód zaczyna się po ćwiczeniach, które potrzebują większej precyzji.

6 min	Rozgrzewka	Podnieś temperaturę ciała i przećwicz ruchy bez dodatkowego ciężaru.
8-9 min	Kontrolowane opuszczanie	Wykonaj zejścia ze stopnia w stałym tempie, gdy koncentracja i równowaga są świeże.
14-16 min	Siła jednonóż	Zrób wykroki w przód i martwy ciąg rumuński na jednej nodze w oddzielnych seriach.
10-12 min	Wytrzymałość siłowa	Połącz ruch boczny, łydki i krzeselko przy ścianie w dwóch spokojnych rundach.
2-3 min	Zakończenie	Przejdź się spokojnie i zapisz jedną krótką uwagę.

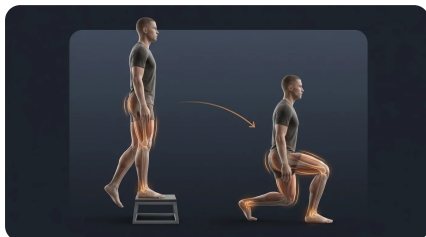
Rozgrzewka: 6 minut bez skakania

Wybierz zakres ruchu, który kontrolujesz bez omijania trudnego miejsca. Pod koniec powinno Ci być cieplej, ale nadal masz mówić swobodnie.

60 s	Szybki marsz	Stawiaj całą stopę i pozwól ramionom poruszać się swobodnie.
8 powtórzeń	Przysiad do stopnia	Lekko dotknij stopnia pośladkami i wstań. Kolana i stopy kieruj w tę samą stronę.
6 na stronę	Wykrok w tył	Cofnij jedną stopę i wróć do stania. Zostań w płytkim zakresie.
8 powtórzeń	Skłon biodrowy obunóż	Cofnij biodra, utrzymaj długie plecy i wyprostuj się przez pracę bioder.
8 powtórzeń	Wspięcie na palce	Unieś spokojnie obie pięty i opuść je do końca.

Blok A: najpierw kontrolowana siła

Wykonaj wszystkie serie jednego ćwiczenia, zanim przejdziesz dalej. To nie jest obwód. Wybierz taki zakres, by ostatnie powtórzenie wyglądało jak pierwsze i zostały Ci mniej więcej dwa czyste powtórzenia.



Ćwiczenie 1 · 3 × 6 na stronę · 3 s w dół

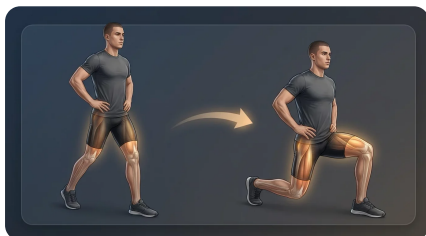
Ekscentryczne zejście ze stopnia

Mięśnie i zadanie: Mięsień czworogłowy, pośladki oraz kontrola miednicy, kolana i stopy

Zwróć uwagę: Trzymaj całą stopę na stopniu. Opuszczaj wolną piętę w stronę podłogi przez trzy sekundy, a potem wróć bez odbicia. Miednica i stopa podporowa pozostają spokojne.

Przerwa: 60-75 sekund po wykonaniu obu stron.

Łatwiej: Użyj niższego stopnia, lekko się podeprzyj albo skróć ruch.



Ćwiczenie 2 · 3 × 8 na stronę

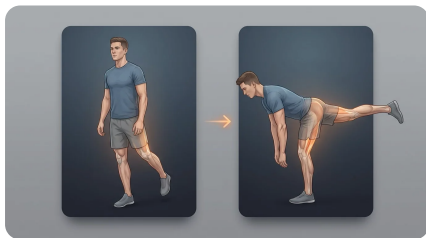
Wykrok w przód

Mięśnie i zadanie: Mięsień czworogłowy, pośladki, przywodziciele i stabilność jednonoż

Zwróć uwagę: Zrób dostatecznie długi krok, zejź spokojnie i wróć, naciskając całą przednią stopą. Kolano i palce stopy prowadź w tę samą stronę.

Przerwa: 60-75 sekund po wykonaniu obu stron.

Łatwiej: Zostań w pozycji wykroczonej, trzymaj podporę i poruszaj się tylko w górę i w dół.



Ćwiczenie 3 · 3 × 8 na stronę

Martwy ciąg rumuński na jednej nodze

Mięśnie i zadanie: Pośladki, tył uda, stopa i kontrola miednicy

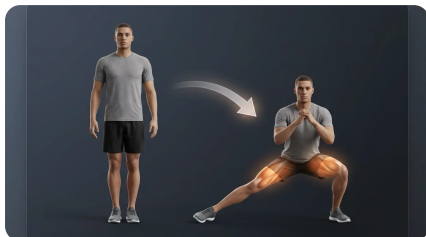
Zwróć uwagę: Cofaj biodra, a wolną nogę prowadź w tył. Zatrzymaj ruch, zanim plecy lub miednica zaczną się obracać. Kolano nogi podporowej pozostaje lekko ugięte.

Przerwa: 60-75 sekund po wykonaniu obu stron.

Łatwiej: Dotknij ściany jedną ręką albo oprzyj palce wolnej stopy za sobą.

Blok B: ruch boczny, łydki i utrzymanie pozycji

Wykonaj trzy ćwiczenia po kolei. Odpoczywaj 30 sekund między nimi i 75 sekund po krzeselku, a potem powtórz rundę. Krzeselko trenuje miejscową wytrzymałość siłową. Nie odtwarza zjazdu na nartach.



Ćwiczenie 4 · 2 × 8 na stronę

Wykrok boczny

Mięśnie i zadanie: Mięsień czworogłowy, pośladki, przywodziciele i ruch boczny

Zwróć uwagę: Cofnij biodra nad jedną nogą, a drugą stopę zostaw na podłodze. Wróć do środka, naciskając całą stopą nogi pracującej.

Przerwa: 30 sekund, potem przejdź do łydek.

Łatwiej: Skróć krok i głębokość albo użyj podparcia.



Ćwiczenie 5 · 2 × 10-12 na stronę

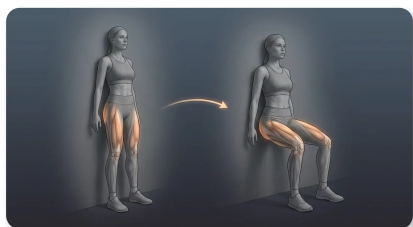
Wspięcie na palce na jednej nodze

Mięśnie i zadanie: Łydka, stopa i staw skokowy

Zwróć uwagę: Naciskaj równomiernie przodem stopy, unieś piętę bez odbicia i opuść ją do końca. Podparcie służy wyłącznie równowadze.

Przerwa: 30 sekund, potem przejdź do krzeselka.

Łatwiej: Użyj obu nóg albo zmniejsz wysokość.



Ćwiczenie 6 · 2 × 20-40 sekund

Krzeselko przy ścianie

Mięśnie i zadanie: Izometryczna wytrzymałość siłowa mięśni czworogłowych i pośladków

Zwróć uwagę: Wybierz wysokość, przy której stopy i kolana pozostają stabilne, a oddech swobodny. Zakończ przed koniecznością odpychania się rękami od ud.

Przerwa: 75 sekund, potem rozpocznij drugą rundę.

Łatwiej: Zostań wyżej przy ścianie albo utrzymuj pozycję tylko 15-20 sekund.

Pierwszy raz: 25-30 minut

Krótsza wersja pomoże dobrać wysokość stopnia, zakres ruchu i właściwe warianty.

1.

Zachowaj pełne 6 minut rozgrzewki.
2.

W bloku A wykonaj po dwie serie zamiast trzech.
3.

W bloku B zrób jedną rundę i utrzymuj krzeselko przez 20 sekund.
4.

Nie dodawaj obciążenia. Zapisz, w którym ćwiczeniu kontrola pogorszyła się najpierw.

Zmieniaj jedną rzecz na sesję

Jeśli wszystkie serie pozostają kontrolowane, wybierz jedną zmianę na kolejny trening. Pozostałe parametry zostaw bez zmian.

1	Dodaj jedno powtórzenie	Dodaj po jednym powtórzeniu na stronę w zejściu, wykroku albo martwym ciągu rumuńskim.
2	Dodaj niewielkie obciążenie	Użyj lekkiego plecaka lub małych hantli. Serie i powtórzenia pozostają takie same.
3	Zwiększ zakres	Podnieś stopień lub zejźdź głębiej tylko przy zachowanej kontroli miednicy, kolana i stopy.
4	Utrzymaj pięć sekund dłużej	Wydłuż tylko krzeselko i zakończ przed utratą techniki.
5	Dodaj serię lub rundę	Rozszerz jedno ćwiczenie główne albo obwód końcowy, nie całą sesję naraz.

Jak często korzystać z tej sesji

Wlicz każdy inny trening dolnej części ciała do tygodniowego obciążenia nóg. To wzór sesji, a nie automatyczny dodatek do obecnego planu.

Już trenujesz nogi	Wykonuj tę sesję raz w tygodniu albo zastąp nią podobny trening nóg.
To Twój główny trening nóg	Ogólną opcją są maksymalnie dwie sesje w niekolejne dni. Zwiększaj trudność tylko jednej z nich naraz.

Zakończ serię, gdy powtórzenie traci formę

Przerwij, gdy nie kontrolujesz pozycji, zakresu, tempa, równowagi lub swobodnego oddechu. Skróć ruch, wybierz łatwiejszy wariant albo zakończ blok. Ta zasada nie ocenia bólu, urazów ani objawów medycznych.

Zakończ użyteczną notatką

Spaceruj spokojnie przez 2-3 minuty. Zapisz ćwiczenie, wariant i ostatnią kontrolowaną serię. Te informacje lepiej pomogą w kolejnej zmianie niż poziom pieczenia nóg.

Ta sesja jest ogólnym przykładem dla zdrowych dorosłych, którzy znają podstawowe ćwiczenia siłowe. Nie uwzględnia Twojego doświadczenia ruchowego, obecnego obciążenia tygodniowego ani sytuacji zdrowotnej.

Co wspierają badania, a co pozostaje decyzją redakcyjną

- Narciarstwo alpejskie wielokrotnie obciąża mięśnie kończyn dolnych. Małe badania narciarzy rekreacyjnych opisują zmiany aktywności mięśni podczas dnia na stoku i niższe pomiary siły ekscentrycznej po kilku godzinach. Nie wskazują jednego idealnego ćwiczenia.

[1] [2] [3]
- U zawodników wyższa siła krytyczna wiązała się z kilkoma miarami wyników. Badanie przekrojowe pokazuje związek, a nie przyczynę ani wartości docelowe dla narciarzy rekreacyjnych.

[4]
- Ogólne badania treningu oporowego wspierają stopniową pracę nad siłą, miejscową wytrzymałością mięśniową i równowagą u zdrowych dorosłych. Chwilowe załamanie mięśniowe nie jest zawsze konieczne. Badania rozgrzewki wspierają ruch przygotowawczy przed wysiłkiem.

[5] [6] [7]
- Żadne źródło nie sprawdza tych sześciu ćwiczeń, ich kolejności, przerw i powtórzeń jako jednej sesji narciarskiej. Zestaw jest propozycją redakcyjną, a Ski Austria posłużyła jako dodatkowe porównanie dostępnych rodzin ćwiczeń.

[8]

Omów zmianę z trenerem AI

W SlopeReady możesz zapytać trenera AI, gdzie ta sesja pasuje do zapisanego planu. Jako kontekst może wykorzystać profil, zatwierdzony plan, ostatnie podsumowania treningów i dostępne sygnały regeneracji z Apple Health.

Trener może zaproponować przesunięcie lub skrócenie sesji albo zamianę ćwiczenia na odpowiednią pozycję z katalogu. Trwałą zmianę zobaczysz przed zatwierdzeniem. Trener nie obserwuje wykonania i zna tylko kontekst dostępny w aplikacji.

SlopeReady odczytuje dane Apple Health, na które zezwolisz, aby je analizować i wspierać plan. Nie zapisuje niczego do Apple Health, nie uruchamia treningu na żywo i nie rejestruje treningów, tętna na żywo ani tras GPS.

Działanie produktu sprawdzono w aktualnym kodzie SlopeReady 12 sierpnia 2026 roku.

Źródła

- Turnbull, Kilding i Keogh (2009): fizjologia narciarstwa alpejskiego
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/
- Koller i in. (2015): siła ekscentryczna po czterech godzinach jazdy rekreacyjnej
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/
- Hermann i in. (2023): zmęczenie mięśni podczas dnia na nartach
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10138889/
- Chollet i in. (2026): siła krytyczna u alpejczyków
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41781208/
- American College of Sports Medicine (2026): trening oporowy zdrowych dorosłych
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
- Grgic i in. (2022): trening do załamania mięśniowego
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/
- Fradkin, Zazryn i Smoliga (2010): rozgrzewka i sprawność fizyczna
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
- Ski Austria: forma na zimę
www.skiaustria.at/de/services/tipps-und-tricks/ski-workout
- Warunki korzystania ze SlopeReady
slopeready.app/terms.html
- Polityka prywatności SlopeReady
slopeready.app/privacy.html

Aktualizacja	2026-08-12
Autor	Redakcja SlopeReady
Nota o zmianach	Nowa publikacja: pełna sesja nóg z kolejnością, objętością, przerwami, sześcioma ilustracjami z katalogu, krótszą wersją startową, progresją, typowymi błędami, granicami dowodów i kartą do druku.