



Todos los inviernos, miles de personas alrededor del mundo escogen destinos de nieve para sus vacaciones, y muchos de ellos aprovechan la ocasión para aprender a esquiar, de modo que luego puedan trasladarse por la nieve, o divertirse con sus amigos en una salida por la montaña.

Ahora bien, si todavía te encuentras dentro del grupo de los que no sabe cómo esquiar, porque lo ha intentado sin éxito o porque tiene temor de no poder aprender, debes saber que con algunos consejos básicos estarás en condiciones de moverte en la nieve como en tierra firme.

Por eso, a continuación, vamos a darte algunos trucos para aprender a esquiar fácilmente:

Lo primero que tienes que tener en cuenta es que, como todo proceso de aprendizaje, vas a sufrir un poco. Y por sufrir, en este caso, nos referimos concretamente a caerte, darte algún golpe y hasta quedar en ridículo delante de otras personas. Si estás dispuesto a pasar por todo eso, habrás dado el paso más importante en tu intento de aprender cómo esquiar.

Además, debes tener en cuenta que si cuentas con la tutoría de un experto como los de [escuela esquí Baqueira](#)

, todo el tiempo estarás seguido de cerca por un profesional, que no te hará sacrificarte más allá de la capacidad que vea en ti. Por tanto, no hay riesgos reales en estos casos.

Lo segundo, es que probablemente vayas a tener que realizar aunque sea una mínima inversión en equipamiento. La nieve no es un terreno como otros, a los que podemos adaptarnos con la vestimenta o el calzado que tengamos a mano. No hace falta que gastes cientos de euros en ropa y botas, pero sí lo suficiente como para trasladarte cómodo y acompañar tu aprendizaje.

En tercera instancia, y probablemente lo más importante de todo, te recomendamos que contrates un instructor de la [escuela ski Baqueira](#) o cualquier otro centro de esquí al que tengas pensado recurrir este invierno, porque contar con el apoyo de un especialista siempre es la mejor manera de avanzar.

Verás que en todas las estaciones de esquí encuentras profesores titulados que puedan guiarte y, sobre todo, corregir aquellas cosas que estés haciendo mal y que provoquen que tengas caídas o que te muevas muy lentamente, generando decepción y ganas de dejarlo.

Asimismo, y más allá de que probablemente éste sea el consejo del profesor que te esté guiando, te sugerimos que comiences siempre con las pistas para principiantes. No importa que estés un poco más acostumbrado a los esquíes que una persona que los utiliza por primera vez. Crees que te manejas con mayor soltura de la que en realidad tienes puede provocarte accidentes. Y graves.

Por último, pero no por eso menos importante. En entornos de temperaturas bajas, como habitualmente lo son las pistas de hielo, tienes que preparar tu cuerpo para este ejercicio físico, estirando todos los grupos musculares para que, ante un eventual esfuerzo, no vayas a sufrir un desgarro que arruine tus vacaciones.