



## GLI ESERCIZI PER LA PRE-SCIISTICA

La stagione invernale sta per incominciare e non vedo l'ora di arrivare sulle cime innevate e lanciarmi a tutta birra giù per le piste con coloratissimi snowboard calzando i miei scarponi superammortizzati dell'ultima generazione; probabilmente questo pensiero inizia ad essere ricorrente nelle menti degli appassionati di sport invernali e per concretizzarsi al meglio è bene che il tutto venga affrontato in buone condizioni fisiche, ogni forma di improvvisazione può essere dannosa e causare dolorini vari e spossatezza generale che non contribuiscono certo a rendere divertente sciare sul manto bianco delle nostre montagne.

Fortunatamente è possibile praticare, nei mesi che precedono la stagione invernale, della ginnastica definita pre-sciistica, è una forma di preparazione atletica mirata per affrontare le piste da sci con la massima tranquillità fin dal primo giorno e senza particolari problemi.

Gli esercizi da eseguire possono essere divisi in due gruppi, definiti fondamentali e complementari. Nel primo contesto ritroviamo corsa lenta, scatti, balzi, esercizi pliometrici, salti e saltelli, addominali e mobilità articolare. Nel secondo vi sono pettorali, dorsali, deltoidi, bicipiti e tricipiti.

La situazione ideale prevede un costante allenamento tutti gli esercizi sopracitati. Se, come spesso accade, il tempo a disposizione è poco, si consiglia di dedicarsi esclusivamente alle esercitazioni definite fondamentali.

### TABELLA ESERCIZI FONDAMENTALI

ESERCIZIO	A COSA SERVE	PERCHE' E' IMPORTANTE
Corsa lenta	Riscaldare la muscolatura	Perché un muscolo caldo è meno soggetto ad infortuni
Scatti su brevi distanze (l'esecuzione deve essere massima per tutta la durata dell'esercizio)	Per aumentare la velocità	Per riuscire a svolgere dei movimenti complessi in tempi minimi
Balzo Squat Jump (salto verticale effettuato alla massima velocità partendo in piedi con un angolo alle ginocchia di 90°).	Per migliorare le forza esplosiva	Per riuscire a cambiare bruscamente direzione di marcia a causa di un improvviso ostacolo
Esercizi pliometrici (balzi verso il basso partendo da un solido piano di appoggio (panca o simili) di altezza variabile (da un minimo di 30-40 centimetri in su), seguito da un immediato rimbalzo verso l'alto	Per migliorare la forza elastica	Perché un muscolo elastico è meno soggetto a traumi come distorsioni, contratture, strappi muscolari o stiramenti. Inoltre la forza elastica consente di allenarsi in economia con un minor dispendio di energia nell'esecuzione dei gesti atletici.
Salti e saltelli in serie brevi	Per migliorare le resistenza alla forza veloce	Per non fare insorgere la fatica e mantenere un elevata velocità di esecuzione



Addominali (crunch, sit up, reverse crunch, gomito a ginocchio opposto)	Per mantenere il busto indipendente dagli arti inferiori	Per prevenire l'eventuale insorgenza del mal di schiena
Mobilità articolare (torsioni del busto con bastone, circonduzione delle spalle con bastone)	Per prevenire infortuni in quanto un corpo più flessibile è meglio di un corpo rigido	Perché consente di assimilare più rapidamente dei nuovi movimenti

### TABELLA ESERCIZI COMPLEMENTARI

<b>ESERCIZIO</b>	<b>A COSA SERVE</b>	<b>PERCHE' E' IMPORTANTE</b>
Pettorali (Croci con manubri su panca piana)	Per mantenere la parte anteriore del busto indipendente dagli arti inferiori	Per migliorare la tecnica esecutiva in curva
Dorsali (Rematore con manubrio)	Per mantenere la parte posteriore del busto indipendente dagli arti inferiori	Per migliorare la tecnica esecutiva in curva
Deltoidi (Alzate laterali 90° da seduto)	Per mantenere gli arti superiori abdotti e distribuire il peso del corpo correttamente	Per migliorare la tecnica esecutiva in curva
Bicipiti (Curl con manubri da seduto)	Per rialzarsi e recuperare con più facilità la posizione corretta in seguito a cadute.	Per non sprecare troppa energia nella fase di risalita con ski-lift o ancore.
Tricipiti (French press ad un braccio con manubrio da seduto)	Per rialzarsi e recuperare con più facilità la posizione corretta in seguito a cadute	Per non sprecare troppa energia nella fase di risalita con ski-lift o ancore.