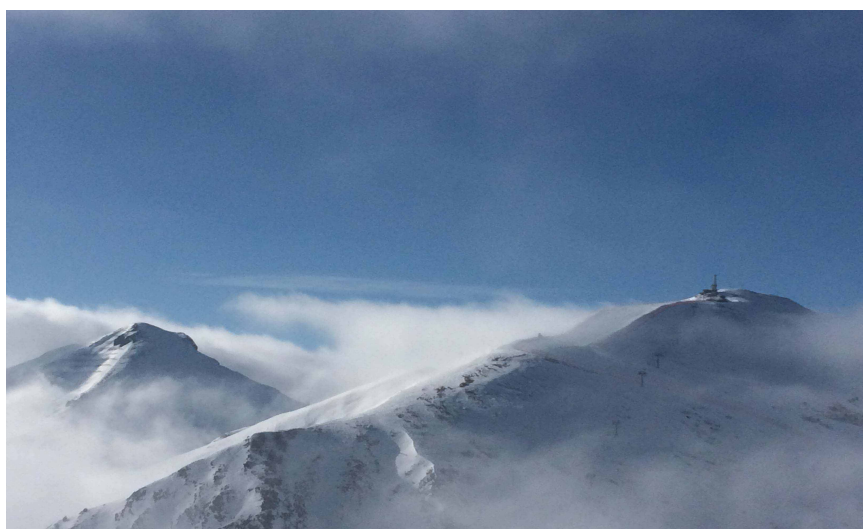


## Programma per la preparazione presciistica



Una delle principali cause di infortunio sulla neve è la mancanza di una buona preparazione fisica.

Il programma di preparazione dovrebbe iniziare circa 6 settimane prima di iniziare la stagione invernale di sci , snowboard, sci di fondo e telemark. E' necessario riuscire ad arrivare ad una buona condizione fisica aerobica, di equilibrio, agilità , coordinazione e forza muscolare.

Proponiamo un semplice programma 'base' per la preparazione atletica presciistica da poter svolgere per 2-3 volte a settimana o più in base al grado di resistenza.

### Rinforzo muscolare

1. In piedi , la schiena contro il muro , i piedi 20 cm dalla parete . Lentamente scivolare verso il basso fino a quando i fianchi e le ginocchia sono a 90° . Torna a inizio posizione. Ripetere 30 (Fig.1)



(Fig.1)

2. Stare su una gamba , mantenendo il busto dritto ; lentamente piegare il ginocchio per  $45^\circ$  e torna alla posizione iniziale. Ripetere 30 volte su entrambe le parti (Fig.2)



(Fig.2)

3. In piedi in posizione verticale , passo avanti con una gamba e piega il ginocchio a  $90^\circ$  . Quindi estendi il ginocchio e ritorna in posizione eretta quindi ripetere con l' altra gamba. Ripetere 30 volte (Fig.3)



(Fig.3)

4. Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate , raddrizzare un ginocchio e sollevare il bacino da terra fino a quando il bacino è in linea con il corpo. Torna a inizio posizione. Ripetere 30 volte entrambe le parti (Fig.4)



(Fig.4)

## Stretching

1. Fai un passo in avanti e estendi l'altra gamba cercando di portare il tallone verso il terreno . A poco a poco trasferisci il peso sul piede posteriore facendo toccare il tallone a terra . Tieni il busto dritto e mantieni la posizione per 30'' . Ripetere 3 volte (Fig.5)



(Fig.5)

2. Stai in piedi aggrappandoti ad un supporto . Piega un ginocchio e prendi in mano la caviglia. Porta il tallone verso la natica. Inclina l'anca in avanti in modo che il ginocchio punti verso il pavimento . Tieni la posizione per 30'' . Ripetere 3 volte. (Fig.6)



(Fig.6)

3. Sdraiati sulla schiena e metti una fascia sotto la caviglia e mantieni la fascia con entrambe le mani. Solleva la gamba verso l'alto. Tira la fascia flettendo la caviglia in questo modo allunghi i muscoli posteriori della coscia e della schiena . Tieni la posizione circa 30''. Ripetere 3 volte (Fig.7)



(Fig.7)