

Prevenzione: Esercizi di fitness per sport sulla neve

I muscoli del tronco e delle gambe sono particolarmente sollecitati quando si fa sci o snowboard. Una buona condizione fisica migliora le doti tecniche, aumenta il divertimento e riduce il rischio di cadute e di lesioni durante la stagione invernale.



Per prepararsi agli sport sulla neve e raggiungere ottimi risultati con poca fatica bastano 15-20 minuti di allenamento 2-3 volte la settimana. Obiettivo: tonificare i muscoli e allenare coordinazione e stabilità. Al termine dell'allenamento è importante fare sempre qualche minuto di stretching. Infine, oltre a svolgere gli esercizi proposti, bisognerebbe allenare anche la resistenza per almeno 30 minuti 2-3 volte la settimana.

Si può scegliere il livello di esercizi adatto alla propria forma fisica in base ai risultati ottenuti nel check* [livello 1](#), [livello 2](#) o [livello 3](#).

Se durante lo svolgimento l'esercizio risulta troppo facile o troppo faticoso, si consiglia di cambiare livello.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP