

Sport invernali: come prepararsi e le regole da seguire

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Ogni anno migliaia di visitatori affollano le località montane per dedicarsi ad un'attività salutare e divertente: gli [sport](#) invernali. Giovani e meno giovani infatti, nei mesi più freddi dell'Inverno, usano trascorrere la cosiddetta "settimana bianca" in compagnia di amici per sfruttare al meglio tutte le possibilità sportive che la montagna ci offre. Varie sono le discipline, più o meno impegnative, che si possono praticare sulla neve: dallo slittino al pattinaggio, dallo sci di fondo allo snowboard (quest'ultimo molto amato dai giovani). Benché salutarì però, gli [sport](#) invernali possono risultare anche pericolosi se si inizia a praticarli senza la dovuta preparazione fisica e senza un'attrezzatura adeguata alle varie situazioni. Sci, snowboard etc...mettono in movimento una serie di **muscoli** che vanno adeguatamente preparati allo sforzo, specialmente se durante l'anno abbiamo condotto una vita sedentaria. Ecco allora qualche semplice consiglio per prevenire i danni, più o meno gravi, che un'intensa attività fisica può arrecare a chi non è adeguatamente allenato.

Prepararsi prima è meglio.

Nelle varie città d'Italia, moltissime sono le palestre che annualmente organizzano **corsi di preparazione agli sport invernali**, regolarmente tenuti da esperti del settore, con l'obiettivo di mettere in azione in particolar modo quelle fasce muscolari che verranno coinvolte nella pratica dei diversi sport invernali. Il fine è quello di acquisire la padronanza necessaria sia degli attrezzi specifici (sci, racchette, tavola da snowboard) che la necessaria destrezza, forza e velocità. Altra regola fondamentale è però dotarsi di un **equipaggiamento adeguato** alle effettive capacità di ognuno, magari seguendo i consigli di qualcuno più esperto. Oltre che essere di buona qualità, la nostra attrezzatura deve essere mantenuta sempre in ottimo stato. È perciò necessaria una attenta **manutenzione**, da far eseguire sempre da personale qualificato. È vitale che l'abbigliamento sia idoneo ad evitare l'**ipotermia muscolare**, capace di rallentare la capacità motoria.

Altrettanto fondamentale è una buona e **ricca colazione** e circa quindici minuti di **riscaldamento** in campo (warm-up) prima di dare sfogo alle proprie energie.

Parliamo di sci.

Molte sono le attività invernali ma, senza dubbio la più praticata è senz'altro lo sci. Di questo stupendo sport esistono due varianti: **lo sci di fondo e lo sci alpino**.

La tecnologia sciistica ha fatto passi da gigante in questi ultimi anni e sia i modelli che i materiali con cui sono fatti gli scii sono sempre più tecnici. Ultimamente si stanno diffondendo in commercio, per

quanto riguarda lo sci alpino, i cosiddetti " **carver**", sci che hanno una lunghezza inferiore all'altezza dello sciatore. Sono più larghi ma si assottigliano in corrispondenza degli attacchi così da aumentare le prestazioni in curva. Esistono varie versioni di queste meraviglie della tecnica e la versione " **easy**" è particolarmente adatta ai principianti mentre le versioni più estreme saranno un vero *must* per i più esperti. Lo sci di fondo invece si basa su un lavoro aerobico che è indicato per tutti, anche per coloro che non hanno particolari nozioni tecniche. Nato come vero e proprio mezzo di locomozioni per le popolazioni nordiche, lo **sci di fondo** prevede due stili: quello pattinato e quello classico (o alternato). Il primo è consigliato per i più esperti, anche perché consente di uscire da binari precedentemente tracciati dagli istruttori o dai compagni. Il secondo invece è adatto ai principianti perché segue binari paralleli e alterna il movimento di braccia e gambe come in una marcia. Lo sci consente di bruciare molte **calorie**, tanto che è particolarmente indicato per chi segue un regime dietetico: in un'ora di allenamento sugli sci si bruciano dalle 200 alle 500 calorie, chiaramente a seconda del percorso che abbiamo scelto e della tecnica che abbiamo utilizzato.

Poche semplici regole.

Anche sulle piste da sci, come in strada è necessario rispettare delle **regole** che spesso si presentano come un vero e proprio codice della strada. Innanzitutto è necessario molto **buon senso**: bisogna considerare gli altri sciatori, i possibili imprevisti ed evitare cambi improvvisi di traiettoria. Esattamente come se si guidasse un'auto. Le piste di solito sono delimitate da **segnaletica**, che costituisce un grande aiuto per lo sciatore, il quale può seguire un percorso obbligato senza finire fuori pista e correre i relativi pericoli. Le regole sono le stesse che vanno rispettate in strada: sgombrare subito gli incroci, effettuare soste solo negli spazi al limite della pista, rispettare le precedenza, tenere la distanza di sicurezza con chi ci precede e tenere la destra. E' consentito però superare sia a destra che a sinistra. Queste regole vanno rispettate alla lettera per evitare che una tranquilla vacanza si trasformi in qualcosa di molto spiacevole.

Nando Merisi