

# PREPARARSI ALLA NEVE

## Il programma d'allenamento in vista della settimana bianca

Rinforzo muscolare, sviluppo dell'equilibrio e resistenza cardiovascolare: sono i capisaldi della presciistica per evitare inconvenienti durante le vacanze invernali

Testo di  
Giorgia Martino

**A**rriva l'inverno e, per molti, si traduce in vacanze sulla neve appena il lavoro lo permette. Entusiasmo, allegria e adrenalina sono all'orizzonte. Ma, in molti casi, anche qualche problema. Non è raro che, presi dall'euforia della settimana bianca o del weekend sulle piste, ci si lanci su sci, snowboard e snowkite senza un'adeguata preparazione fisica. Questo a volte si traduce in incidenti e infortuni quali distorsioni, contusioni, fratture e lussazioni. Il modo migliore per concedersi una bella vacanza senza problemi, dunque, si condensa in una sola parola: preparazione.

### GLI INFORTUNI PIÙ RICORRENTI

«La letteratura scientifica conferma le conseguenze di una cattiva preparazione muscolare da parte di chi pratica sport invernali», afferma Giovanni Galeoto, che a Roma è docente di scienze infermieristiche e tecniche neuropsichiatriche e riabilitative all'Università UniCamillus, nonché ricercatore al Policlinico Umberto I. «La maggior parte degli incidenti è dettata dalla rottura o lesione dei legamenti del ginocchio o della caviglia. Non mancano acciacchi di minore gravità dovuti a un'attività sportiva in-

tensa non preceduta da un lavoro di defaticamento, come lombalgie, lombosciatalgie e disturbi muscolo-scheletrici alle articolazioni sovraccaricate durante l'attività».

In molti casi è possibile evitare questi inconvenienti con un allenamento ad hoc che preceda di alcune settimane quella della vacanza. «Se una persona è sedentaria e non ha mai praticato sport, l'ideale è iniziare la preparazione circa sei mesi prima», afferma Orlando Volpe Maruggi, fisioterapista, esperto in preparazione fisica del CONI e coordinatore dei preparatori fisici della Federazione Italiana Sport Invernali Paralimpici. «Per chi invece svolge regolarmente attività fisica la preparazione può essere più breve, ma non dovrebbe durare meno di un mese».

Molte palestre propongono programmi di presciistica personalizzati, oppure organizzano corsi in cui i gruppi sono divisi per età e grado di preparazione. «L'importante è che l'allenamento sia completo e tenga conto dei tre aspetti fondamentali: rinforzo muscolare, sviluppo dell'equilibrio e resistenza cardiovascolare», continua il preparatore.

### RINFORZARE LE GAMBE

I muscoli che andrebbero maggiormente sollecitati sono quelli anteriori e posteriori della co-

scia e della gamba. «Tra questi i più importanti sono quadricipiti e ischio-crurali, che lavorano spesso in sinergia con tricipiti surali e tibiali anteriori», specifica Galeoto. I due esercizi di base per cominciare a sviluppare forza ed equilibrio sono lo squat e gli affondi. «Quando l'aspirante sciatore raggiunge la capacità di accovacciarsi, piegarsi ed eseguire degli affondi a corpo libero, vuol dire che ha un minimo di forza, flessibilità e controllo del proprio corpo», afferma Volpe Maruggi. «Una volta che questi due esercizi si riescono a compiere con una perfetta esecuzione a corpo libero si può passare a svolgerli con l'aggiunta di piccoli pesi». Gli esperti sottolineano che l'allenamento deve comprendere tipologie di esercizi molto diverse tra loro, in modo da rendere la preparazione più completa coinvolgendo anche spalle, schiena e addominali.

### SVILUPPARE L'EQUILIBRIO

Dopo che si è sviluppata una certa forza e mobilità, si lavora su superfici instabili per mettere alla prova l'equilibrio che si dovrà mantenere sulla neve. Per questo, nel piano d'allenamento preparatorio, sono importanti anche gli esercizi che migliorano la propriocezione, ossia la percezione del proprio corpo nello spazio. «Gli esercizi propriocettivi sono indispensabili», spiega Galeoto. «perché spesso gli infortuni sono dovuti all'utilizzo estremo dei muscoli e la propriocezione aiuta sviluppare la conoscenza dei propri limiti fisici».

Gli strumenti per allenare equilibrio e stabilità sono molti. «Si può iniziare da semplicissime mattonelle usate nel mondo della fisioterapia, chiamate proprio tavolette propriocettive», aggiunge il preparatore. «L'ideale è esercitarsi

ALCUNI ESERCIZI CONSIGLIATI



SQUAT



BOSU



CYCLETTE



STRETCHING

scalzi, per accentuare le sensazioni provate dal corpo: ci si posiziona con un piede su queste mattonelle, staccando l'altro da terra, e in questo modo si deve arrivare a mantenere l'equilibrio senza scomporsi». Un attrezzo un po' più avanzato è il bosu, un emisfero di gomma su cui mantenere l'equilibrio è più difficile.

**MIGLIORARE LA RESISTENZA**

Avere gambe forti ed equilibrio non serve a nulla se però poi ci assale presto il fiatone: per questo è necessario allenare anche la capacità aerobica. Il lavoro di resistenza cardiovascolare è importante soprattutto per coloro che vogliono sciare per tutto il periodo di apertura degli impianti. «Se una persona non è allenata, occorre partire da zero, con una semplice camminata su un tapis roulant o con la cyclette», continua il preparatore. «Una volta acquisito un

certo livello di allenamento si può passare alla corsa. L'ideale sarebbe fare dei piccoli scatti e cambi di direzione mentre si corre, in modo da simulare ciò che poi avviene su una pista da sci».

**IL PROGRAMMA TIPO DI UN MESE**

Premesso che la presciistica andrebbe sempre personalizzata in base all'età e alle condizioni di partenza individuali, ecco un programma tipo di un mese proposto dal preparatore Orlando Volpe Maruggi, indicato per una persona di 30-40 anni non totalmente sedentaria, che le consenta di trascorrere qualche ora sulle piste di media difficoltà minimizzando il rischio di infortuni causati da scarsa preparazione. Il piano prevede due sedute settimanali in palestra, così organizzate. Le pause tra le serie vanno dai 45 ai 90 secondi.



Proteggere gli occhi dal sole

Gli appassionati di sport invernali corrono un rischio maggiore di sovraesposizione alle radiazioni ultraviolette e la combinazione di altitudine e raggi UV riflessi dalla neve espone sciatori e snowboarder a un rischio maggiore di danni agli occhi dovuti al sole. Basti pensare che in montagna i raggi solari possono essere fino al 45% più intensi che al livello del mare, e che la neve li potenzia ulteriormente. «I rischi, per fortuna, sono comunque contenuti», spiega Vito Fenicia, docente di malattie dell'apparato visivo all'Università UniCamillus di Roma, già responsabile dell'unità operativa semplice di patologia vitreoretinica dell'Ospedale Sant'Andrea, sempre nella Capitale. «Si può incorrere nella cheratite attinica, una patologia non grave ma molto fastidiosa, che consiste in piccole abrasioni dell'epitelio corneale, dovute al sole». I

sintomi sono occhi rossi e fortemente dolenti: nulla di grave, ma si tratta di un disturbo estremamente fastidioso. «Se dovesse capitare, bastano due o tre giorni di cura con un gel oftalmico riepitelizzante», rassicura l'oculista. «Tuttavia, sempre meglio prevenire». Per evitare la cheratite attinica è sufficiente indossare occhiali da sole adeguati. Oggi in quasi tutte le lenti da sole è prevista la protezione. In alta montagna gli occhiali più adatti sono quelli con le lenti color marrone scuro e una protezione dai raggi UV dal 60 al 90%.

Prima seduta

- **Riscaldamento generale** con macchina cardiovascolare (10 minuti).
- **Squat.** Rinforzano i quadricipiti femorali e i glutei. Inizia in posizione eretta, con i piedi leggermente più larghi delle spalle. Quindi piega le ginocchia finché le cosce sono parallele al suolo, poi torna nella posizione di partenza. Assicurati di tenere la schiena dritta durante tutto il movimento e di non curvare i lombari (8 ripetizioni x 3 serie).
- **Affondi.** Tonificano i muscoli di gambe e glutei. Fai un passo avanti. Piega la gamba che resta indietro finché il ginocchio tocca il pavimento: ti troverai inginocchiato con una gamba avanti e una indietro. Torna nella posizione di partenza e ripeti con l'altra gamba (8 x 3).
- **Row a presa stretta.** Rafforzano bicipiti e muscoli della schiena. Si esegue con un macchinario apposito. Seduto, afferra i manubri del row e tirali verso il petto. Rilascia lentamente il peso e ripeti (10 x 3).
- **Aperture laterali delle spalle.** Allenano spalle e deltoidi. Parti dalla posizione eretta, con le braccia lungo i fianchi e le mani che stringono piccoli manubri. Apri dunque le braccia a croce, e riabbassale (10 x 3).
- **Hiperextension.** Rafforzano i lombari. Si esegue su un apposito attrezzo o a corpo libero. In quest'ultimo caso è possibile stendersi per terra, in posizione prona, e sollevare il busto da terra, per poi tornare con tutto il tronco sul pavimento (15 x 3).
- **Crunch.** Allenano gli addominali. In posizione supina, gambe piegate, piedi per terra, mani dietro la nuca. Solleva il busto da terra fino a sentire una contrazione a livello dell'addome, senza però forzare sul collo. Torna quindi nella posizione di partenza e ripeti (15 x 3).

- **Lavoro di propriocettività.** Scalzi, su di una tavoletta o sul bosu, posizionarsi con un solo piede, staccando l'altro da terra, e provare a mantenere l'equilibrio senza scomporsi (15 minuti).
- **Cyclette** a media intensità (15 minuti).
- **Stretching** di tutti i distretti muscolari coinvolti.

Seconda seduta

- **Riscaldamento generale** con macchina cardiovascolare (10 minuti).
- **Leg extension.** Rinforzano i quadricipiti. Si eseguono su un macchinario specifico o a corpo libero. Seduto su una sedia, distendi le gambe e quindi riabbassale (10 x 3).
- **Leg curl.** Allenano i bicipiti femorali. Su specifico macchinario o a corpo libero. In piedi, piega le gambe in modo da portare i talloni verso i glutei e torna in posizione di partenza (10 x 3).
- **Hip thrust.** Rafforzano i glutei. In posizione supina, tieni il busto sul pavimento e piega le gambe con i piedi paralleli alla stessa larghezza delle spalle. Solleva il bacino e quindi riabbassalo (10 x 3).
- **Pull down ai cavi.** Rafforzano schiena e spalle. Seduto su una macchina con un cavo sopra la testa, afferra la barra con le mani in posizione più ampia delle spalle. Tirando verso il petto, contrai i muscoli della schiena. Mantieni la schiena dritta e il petto in fuori durante il movimento. Poi, estendi lentamente le braccia per tornare alla posizione di partenza (10 x 3).
- **Lavoro propriocettivo su tavolette o bosu,** come nella prima seduta (15 minuti).
- **Spin bike,** alternando 1 minuto ad alta intensità con 2 minuti a bassa intensità, ripetendo il tutto per 5 volte.
- **Stretching** di tutti i distretti muscolari coinvolti.