

Il Gruppo Sportivo Garesio Sport organizza per i propri soci un **Corso di Ginnastica Presciistica**. Le lezioni inizieranno verso la metà del mese di Ottobre 2009 e saranno dirette da un laureando in Scienze Motorie. In data 6 Ottobre 2009, alle ore 18,30, si terrà presso la nostra sede di Roreto una riunione informativa nella quale verranno illustrati i dettagli dell'iniziativa.



La stagione sciistica è ormai all'orizzonte, vi lasciamo quindi con alcuni **consigli** per le vostre giornate sulla neve.

1. ricordate non si nasce sciatori ma lo si diventa
2. la pratica dello sci richiede regole molto precise
3. mai sopravvalutare le proprie capacità affrontando piste difficili
4. curare sempre la preparazione fisica prima di affrontare le piste
5. iscriversi ad un corso di presciistica

Per chi pratica lo sci da fondo è inoltre utile un allenamento con “sci roll” su strada, in mancanza di questo allenamento, saranno utili degli esercizi di tipo aerobico per migliorare la propria resistenza, per 60 minuti 4 volte alla settimana, come - nuoto - cyclette - marcia - corsa leggera.

La **preparazione fisica** deve servire a - recuperare l'attività muscolare del corpo - irrobustire i muscoli della schiena - rendere elastiche le articolazioni della caviglia - anca - ginocchio - aumentare la resistenza fisica sotto sforzo mentre l'allenamento deve essere graduale. Secondo le proprie capacità si può aumentare la durata degli esercizi e saltuariamente dopo lo sforzo occorre controllare la propria frequenza cardiaca

E' molto importante, prima dell'attività sciistica, curare anche l'**alimentazione**.

- Per colazione - fette biscottate - latte - thè – miele. Iniziare a sciare a digestione avvenuta.

- Per il pranzo – riso o pasta – pane o polenta - patate -pesce - carni bianche - verdura - frutta, si deve fare una sosta di almeno 2 ore per avere una digestione completa. Non bere alcolici che provocano una forte dispersione termica e scoordinamento muscolare.

A casa prima di partire ricordatevi di **controllare**:

1. Sci - Bastoncini - Guanti - Attacchi - Scarponi - Abbigliamento - Occhiali U.V. - Crema protettiva.
2. Sci - vi sono in commercio vari modelli e marche che meglio si adattano alle esigenze di ciascuno, mentre per la manutenzione è meglio rivolgersi ai laboratori specializzati.
3. Bastoncini - i migliori sono quelli con l'impugnatura e lacci a sgancio automatico per evitare strappi alle braccia in caso di caduta.
4. Guanti - devono essere comodi - caldi e soprattutto impermeabili.
5. Attacchi - devono avere robustezza - dispositivi di sicurezza per sgancio laterale anteriore e posteriore, non dimenticate di farli controllare da un negozio specializzato.
6. Scarponi - devono essere robusti - pratici - confortevoli e senza dare il minimo fastidio.
7. Abbigliamento - per discesa è consigliato scegliere uno spezzato (giacca e pantaloni) che sia caldo - impermeabile e traspirante, mentre per il fondo è meglio indossare una tuta elastica, internamente felpata, anch'essa calda - impermeabile e traspirante.
8. Occhiali - devono essere marchiati filtro U.V. altrimenti si va incontro ad arrossamenti degli occhi.

9. Crema protettiva - è utile proteggere la pelle e le labbra, per evitare noiose screpolature.

Ricordate poi che nel tardo pomeriggio, causa la diminuita visibilità - la soglia d'attenzione ridotta per la stanchezza fisica - l'indurimento della neve per l'abbassamento della temperatura possono provocare lesioni agli arti inferiori.