

LA PREPARAZIONE PER LO SCI

Salve ragazzi e ragazze, scusate il ritardo ma passo più ore in palestra che non davanti allo specchio...per noi donne dovrebbe essere il contrario...vi dico di cosa vi parlerò oggi...vi propongo, dato che durante l'inverno gli amanti della montagna se ne vanno a sciare, un fantastico programma da fare fuori stagione...

Si usano i pesi per sviluppare una forza e una resistenza maggiori e migliorare la prestazione atletica globale. Inoltre, dato che lo sci alpino è uno sport ad alto rischio usiamo i pesi per prevenire gli incidenti. Lo sci alpino richiede infatti uno sviluppo totale della forza delle gambe, nelle cosce, nei glutei, nei fianchi, negli addominali e nella regione lombare della schiena.

Inoltre mi raccomando lo stretching e di mantenere una buona dose di aerobica attraverso corsa e ciclismo...magari venite a fare una mia lezione di spinning o se siete dei gestori sono disponibile per stage e convention :-)

Obiettivi quindi: sviluppare l'equilibrio muscolare e potenziare tutti i maggiori gruppi muscolari.

PROGRAMMA di SCI (discesa) fuori stagione:

giorni settimana 3 con 1 giorno di recupero tra un allenamento e l'altro.

Addominali:

- flessioni del busto (crunche) 2 serie per 25 fino 50 ripetizioni;
- torsione con bilanciere da seduti 1-2 serie da 30 fino 50 ripetizioni;

Gambe:

- squat 4 serie da 15-12-12-10...aumentano via via il peso;
- leg extention 2 serie da 12 + 2 serie da 10 aumentando il peso e adeguandolo alle vostre capacità;
- leg curl da distesi 3 serie da 10;
- Affondi con bilanciere 2 serie da 10 per gamba;

Lombari:

- estensione lombari 2 serie da 20

Pettorali:

- distensioni con bilanciere su panca inclinata 4 serie da 12-10-8-6 aumentando il peso

Dorsali:

- trazioni alla lat machine sbarra avanti, impugnatura larga 3 serie da 12-10-8

Tricipiti e bicipiti:

- estensione del braccio con manubrio da posizione eretta busto a 90° 3 serie per 10
- curl con manubri 3 serie da 10 per braccio

PROGRAMMA di SCI pre-stagionale:

aggiungerei agli esercizi precedenti qualche variante per i dorsali e qualcosa in più per le spalle.

Attenzione invece al

PROGRAMMA di SCI da discesa stagionale:

allenarsi due volte la settimana con 1-2 giorni di recupero tra un allenamento e l'altro e 2 prima dello sci vero e proprio

- **leg press** per le gambe 3 serie da 10-10-8 l'ultima serie dovete sentire la fatica
- **leg extention** 2 serie da 10 con il massimo del peso
- **leg curl** da distesi 2 serie da 10 con massimo del peso
- **estensioni** lombari 2 serie da 15 anche con carico
- **distensioni** su panca inclinata con manubri 2 da 10
- **trazione lat machine** avanti 3 serie da 10 massimo del peso
- **piegamenti** braccia alle parallele 3 serie da 10 aggiungendo anche carico

Ovviamente dovete, con questo programma davanti, iscrivervi in palestra...se siete pratici capirete tutto mentre se invece non ci siete mai andati vi consiglio di non sciare o se lo volete fare comunque di non esagerare e non sopravvalutare le vostre capacità...ci vuole sempre un'adeguata preparazione e cominciate ad affidarvi ad un Personal Trainer...ve lo ripeterò fino alla noia....

Aggiungete stretching e attività aerobica...

Che dire Buon Natale a Tutti e mangiate non tanto ma assaggiate tutto...e se sciare...beh buona discesa e attenti agli incidenti...
Vi abbraccio calorosamente

La Vs Micki