

MANTENERSI CALDI

Al di là degli esercizi, è importante mantenersi in forma: basta dedicare 30 minuti al giorno all'attività fisica. Magari recandosi al lavoro (o a scuola), a piedi o in bicicletta, servirsi delle scale a discapito dell'ascensore o svolgere lavori manuali, come le pulizie o il bricolage

Nel numero 6/2009 del *Gazzettino* abbiamo affrontato il tema della presciistica, proponendo una tabella di preparazione per affrontare fisicamente al meglio i primi giorni sulle nevi. Quest'anno - oltre a illustrarvi nell'aletta di copertina alcuni esercizi da compiere una volta arrivati alla partenza degli impianti - poniamo l'attenzione su accorgimenti di altro genere, a partire dall'attrezzatura: «una visita in un centro di manutenzione è necessaria sia per valutare lo stato di lamine e fondo, sia per registrare gli attacchi», esordisce Marco Nepote, già preparatore atletico della Nazionale maschile di sci e docente di Scienze motorie all'Università di Torino. «Le prime vanno "rifatte" almeno tre volte l'anno perché intervengono sul controllo dello sci su qualsiasi tipo di neve, mentre degli attacchi - la cui vita è di circa 4-5 anni - in buono stato sono un'assicurazione in caso di caduta». A seguire, dopo l'attrezzatura, è bene considerare l'opportunità di un aggiornamento della tecnica sciistica: «Con l'avvento degli sci sciancrati - più corti e facili da usare perché assemblati per disperdere maggiormente le vibrazioni e dotati di lamine che garantiscono maggiore "presa" sul terreno - sono molte di più le persone in grado di affrontare una discesa a velocità sostenuta. Purtroppo sono pochi coloro che decidono di imparare ad usarli al meglio. Io consiglio qualche lezione con i maestri, anche ai più provetti, perché modulare meglio le curve e imparare ad affrontare le gobbe dà molte soddisfazioni e diminuisce il rischio di cadute e infortuni».

ABBIGLIAMENTO TECNICO

Micro pile, gore tex, wind stopper, sono tante le invenzioni a livello di materiali lanciate sul mercato nell'ultimo ventennio. È meglio approfittarne, lasciando nell'armadio maglioni extra large e calzettoni troppo spessi. «Vestirsi a strati non è una moda, creando isolamento si diminuisce la dispersione termica», continua Nepote, «oltretutto le nuove tute sono studiate per mantenere all'interno il calore del corpo e facilitare la traspirazione, concentrando l'azione sulle parti più sensibili o "sudoripare", come l'ascella, la parte alta della schiena, la testa». Anche su guanti e scarponi la tecnica è intervenuta: «Sottoguanti in seta, serpentine riscaldanti negli scarponi... anche per i più freddolosi gli accorgimenti non mancano». L'importante è controllare bene l'etichetta e non lasciarsi affascinare da prodotti adatti a temperature artiche: «è bene ricordarlo: da noi non si arriva a -20°/-30°. Quindi, per fare un esempio, le famigerate "mascherine canadesi" in Italia difficilmente potremmo utilizzarle: con quel freddo (e la nostra umidità) non usciremmo neanche di casa. E sa fa più caldo, si creano inutili condense che, una volta ghiacciate, possono solo dare problemi».

PROBLEMI CIRCOLATORI

C'è chi lamenta effettivi problemi di circolazione, soprattutto negli arti inferiori. Lo scarpone, suo malgrado, non è una pantofola. Stringe, comprime e può dare fastidio. Anche in questo caso esiste la soluzione, neanche troppo cara: «in Italia operano bravi artigiani cui si possono commissionare modifiche agli scarponi, ideali per persone con piedi particolari o con difficoltà circolatorie. Detto ciò, la regola che vale per tutti è di comprarli al massimo di un numero più grande. Onde evitare che il piede si muova (problemi per rotazioni tibio-tarsiche), e si abbia un minor controllo degli sci».

ATTENZIONE AL VIAGGIO

Preparati, attrezzati, prudenti. Purtroppo non basta perché le ore in macchina per raggiungere gli impianti possono diminuire notevolmente l'elasticità muscolare, di per sé ridotta nelle prime ore del mattino. «L'ora, o più di viaggio, è statica, rischia di anchilosare braccia e gambe», ci spiega Marco Nepote, «una volta scesi bisogna svolgere dei piccoli esercizi per riattivare la circolazione, magari aiutandosi con i bastoncini. Camminata, leggera corsa, Stretching, ovvio, ma anche circonduzione delle braccia (fatele ruotare avanti e indietro diverse volte), squat (piegamenti sulle gambe), slanci delle gambe avanti e indietro e piegamenti. Quest'ultime con le braccia appoggiate alle gambe, non certo sull'asfalto». *(Per maggiori particolari guardate l'aletta di copertina ndr).*

CERCATE DI NON RAFFREDDARVI

Nepote insiste su una cosa, non di poco conto, come i moderni impianti di risalita, a suo giudizio fin troppo efficienti: «Una volta, per arrivare in cima si dovevano prendere skilift di ogni genere e pendenza. Scomodi, forse, ma utili per migliorare l'equilibrio sugli sci e la postura in genere (in questo senso i più piccoli d'età trovo si perdano delle esperienze motorie molto valide) senza mai smettere di muoversi. Le nuove seggiovie, invece, portano chiunque e facilmente a qualsiasi altitudine, raffreddando velocemente i muscoli. È una forma di sedentarietà che in montagna non si era mai registrata. Meglio ricordarselo una volta in cima: affrontare una pista impegnativa dopo – magari - 10 minuti seduti a prendere il vento può essere più pericoloso del previsto».

Federico Meda

in collaborazione con Marco Nepote, docente di Scienze Motorie all'Università degli studi di Torino