

Subito in *pista*

LA PREPARAZIONE PER GLI SCI *Semplici esercizi per evitare infortuni*

di Pierre Etienne Liechti*



1

2



3



4



5

Andare a sciare senza un'adeguata preparazione è una delle cause più frequenti di traumi al ginocchio, come distorsioni, lesioni ai menischi o ai legamenti, e addirittura fratture. Con pochi minuti al giorno, dedicati a semplici esercizi di presciistica, si possono evitare quelle sensazioni di stanchezza e debolezza muscolare che risultano spesso fatali sulle piste da sci, riducendo sensibilmente il rischio di infortunio e migliorando anche la qualità della propria sciata. Gli esercizi proposti rappresentano alcuni suggerimenti e non costituiscono un programma completo presciistico, che comprende stretching, allenamento aerobico, ecc.

Esercizio 1

Stando in piedi con una gamba sola, su un rialzo di 15-20 cm, come per esempio uno sgabello o meglio, due vecchi libri sovrapposti sufficientemente alti (**fig. 1**) mantenete la schiena diritta e il bacino allineato e stabile. Iniziate il movimento inspirando e tenendo la pancia in dentro, poi espirando e mantenendo la contrazione degli addominali, piegatevi sul ginocchio in appoggio fino a toccare lateralmente il bordo interno del piede (**fig. 2**). Senza fermarvi, tornate alla posizione di partenza e ripetete l'esercizio in modo continuativo per 5-10 volte. È importante che durante l'esercizio, il ginocchio della gamba in appoggio sullo sgabello si pieghi diritto in avanti rispettando l'allineamento fra anca e piede; non spostate il ginocchio lateralmente, verso l'esterno o verso l'interno.

Esercizio 2

Posizione di partenza (**fig. 1**), schiena diritta e bacino allineato, piegatevi sul ginocchio della gamba appoggiata sullo sgabello estendendo l'altro arto controlaterale indietro fino a toccare con la punta del piede il pavimento (**fig. 3**).

Ripetete l'esercizio senza fermarvi in modo continuativo per 5-10 volte di seguito, inspirando ed espirando a ogni flessione ed estensione del ginocchio.

Esercizio 3

Partendo dalla posizione della prima figura, preparatevi correggendo l'allineamento di bacino e schiena, ispirate e, mantenendo la pancia in dentro, iniziate la flessione del ginocchio in appoggio mentre l'altro arto con il piede a martello si protende in avanti fino a far toccare il tallone a terra (**fig. 4**). Ripetete l'esercizio senza fermarvi per 5-10 volte. Eseguite questi tre esercizi in sequenza per 2 volte alternando arto destro e sinistro, due tre volte al giorno.

Esercizio 4

Stando appoggiati con la schiena a una parete liscia e solida come una porta chiusa, tenete i piedi appoggiati a terra a circa 40-50 cm di distanza dalla parete, ispirate e, tirando in dentro la pancia e mantenendo la schiena ben allineata, scivolte verso il basso fino a piegare le ginocchia ad angolo retto. Mantenete questa posizione per alcuni secondi (**fig. 5**), poi ritornate nella posizione di partenza.

Ripetete l'esercizio 5-10 volte per due serie, due tre volte al giorno.

Questo esercizio può essere eseguito anche con un pallone un po' sgonfio dietro la schiena (vedi **fig. 5**), per rotolare in su e in giù lungo la parete. Anche in questo esercizio le ginocchia devono mantenere l'allineamento fra anca e piede, senza spostarsi lateralmente verso l'esterno o l'interno.

*Fisioterapista. E-mail: stefanoliechti@yahoo.it - cell. 335/7033371