

Dr. Daniele Nozza

ORTHOPEDIC SURGEON

Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Chirurgia protesi di anca e ginocchio

Traumatologia dello sport

Chirurgia del ginocchio

Medico della Nazionale di calcio U21



Esercizi di preparazione allo sci

Preparati per le piste iniziando il tuo programma di condizionamento pre-stagionale da 8 a 12 settimane prima della prima neve della stagione. Se mancano solo poche settimane alla prima neve, **INIZIA ORA!** Un individuo ben allenato sarà in grado di esibirsi meglio, sciare in modo più sicuro e divertirsi durante una giornata di lunghe corse e linee di risalita.

Scelte per la preparazione allo sci: bicicletta, salire le scale, ellittica, slideboard, pattini, corsa in salita, rowing.

Gli sport che allenano ai movimenti laterali o di taglio ed i muscoli utili per lo sci includono:

-basketball -squash • tennis

L'esercizio cardiovascolare dovrebbe essere fatto da 3 a 5 volte a settimana per almeno 30 minuti a un ritmo vigoroso. Se hai appena iniziato, inizia con un

Ritmo moderato per 10-15 minuti e aggiungere 1 o 2 minuti ogni settimana. Dopo

L'utilizzo di una frequenza cardiaca target è un modo per monitorare l'intensità dell'esercizio. Cerca di rimanere entro il 70-85% della tua frequenza cardiaca massima. (Una buona stima della frequenza cardiaca massima è quella di sottrarre l'età da 220.) Non dimenticare di riscaldarti.

Forza

Il tuo programma di allenamento della forza dovrebbe includere esercizi che migliorano la stabilità del ginocchio e rafforzano i muscoli utilizzati nello sci. Questi muscoli includono:

- quadricipiti
- flessori
- Glutei
- Adduttori e abduttori
- addominali
- dorsali
- muscoli della caviglia

Gli esercizi di rafforzamento dovrebbero essere eseguiti 2 o 3 giorni alla settimana con almeno un giorno di riposo. Dovresti fare da 1 a 3 serie e da 8 a 12 ripetizioni per ogni esercizio, o fino all'affaticamento muscolare. Quando eserciti gli addominali e la schiena, concentrati sulla resistenza. Fai quegli esercizi da 30 secondi a 2 minuti.



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Gatto e Cammello

Posizione a terra, mani e ginocchia
Arrotonda la parte bassa della schiena e contrai per 3 secondi
Quindi sposta la schiena in basso, contrai per 3 secondi
Mantieni il movimento fluido avanti e indietro
Ripeti 10-15 volte



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Pressioni sullo stomaco

Sdraiati a faccia in giù sul pavimento
Usando le braccia, sollevare il petto mantenendo i fianchi sul pavimento
Mantieni la posizione per 3-5 secondi
Ripeti 10 volte
Attenzione - evitare se hai mal di schiena



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Estensioni dell'anca

Posizione sulle mani e sulle ginocchia, mantenere la schiena piatta
Spingi un tallone verso il soffitto
Ripeti 10 volte ogni gamba



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Cerchi dell'anca

Posizione sulle mani e sulle ginocchia, mantenere la schiena piatta

Mantenendo il ginocchio piegato, eseguire i cerchi dell'anca

Ripeti 10 volte in senso orario, 10 volte in senso antiorario, ogni gamba



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Calci laterali

Posizione sulle mani e sulle ginocchia, mantenere la schiena piatta

Estendi una gamba indietro, gira la punta del piede verso l'esterno, porta la gamba di lato e indietro

Ripeti 10 volte ogni gamba



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Rotazione centrale della schiena

Posizione sulle mani e sulle ginocchia, mantenere la schiena piatta

Solleva un braccio verso l'esterno e verso l'alto

Ruota la parte superiore del corpo

Ripeti 10 volte per lato



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: sollevamento della gamba sdraiata laterale

Posizione sdraiata laterale, sollevare la gamba superiore verso l'alto

Torna dritto

Ripeti 10 volte ogni gamba



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Sollevamento della gamba interna della coscia

Posizione sdraiata laterale

Piega la parte superiore della gamba in avanti e solleva la parte inferiore della gamba con il ginocchio dritto

Ripeti 10 volte ciascuno



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Spalla Allunga la schiena e gira

Posizione sdraiata laterale, gamba superiore in avanti

Allunga il braccio superiore su e indietro

Girare il busto in direzione del braccio

Ripeti 10 volte per lato



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Flessori

Sulla schiena, un ginocchio piegato, raddrizzare l'altra gamba

Solleva rapidamente la gamba dritta su e giù

Mantieni l'anca sul pavimento

Ripeti 10 volte



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Ponte

Posizione del ponte, piegare un ginocchio

Raddrizzare l'altra gamba

Sollevarlo il gluteo del ginocchio piegato dal pavimento

Ripeti 10 volte per lato



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Allungamento a forbice

Sdraiati sulla schiena, raddrizza una gamba

Porta la gamba dritta attraverso il corpo

Allunga la parte posteriore dell'anca

Quindi riporta la gamba indietro attraverso il corpo

Allunga l'inguine

Ripeti 10 volte ogni gamba



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Allungamento dell'anca

Posizione di mezzo inginocchiamento
Sposta il peso in avanti
Contrai addominali e glutei
Torna dritto
Mantieni la posizione per 3-5 secondi, ripeti 10 volte



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Quad Stretch

Stai alto contro il muro
Tirare un tallone al gluteo e tenere premuto
Mantieni la posizione per 5-10 secondi
Ripeti l'altra gamba, 10 volte per gamba



ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO QUOTIDIANO: Tocco a gamba singola

Stai in piedi e bilanciati su una gamba sola
Piegarsi e allungare il braccio verso il pavimento davanti al piede opposto
Torna dritto
Raggiungere il pavimento - toccare il pavimento se possibile. In caso contrario, allunga la mano verso il pavimento
Ripeti 10 volte

