

Decalogo dello sciatore

powered by



10 pratici consigli per vivere al meglio le tue giornate sugli sci.
10 practical tips to best enjoy your skiing days.

01 Attiva il tuo fisico / *Activate your body*

Dai importanza ai piccoli comportamenti utili al tuo corpo per un completo risveglio. Salire le scale, fare qualche passo a piedi la mattina e piccoli esercizi di mobilità ti permettono di iniziare la giornata con il giusto slancio. *Prioritize simple habits that are useful to awaken your body. Taking the stairs, walking a few steps in the morning and some mobility exercises allow you to start the day with the right amount of energy.*

02 Valuta con obiettività il tuo stato fisico e le tue capacità / *Objectively assess your physical condition and skills*

Una giornata trascorsa sugli sci oltre i tuoi limiti non ti farà vivere appieno la tua esperienza. *A day of skiing beyond your limits will not make you fully enjoy your experience.*

03 Dedica alcuni minuti al riscaldamento prima di mettere gli sci ai piedi / *Take a few minutes to warm up before you put your skis on*

Pochi esercizi di warm-up ti daranno grande giovamento per prevenire gli infortuni e sciare in sicurezza. *A few warm-up exercises will give you a great benefit, to prevent injuries and ski safely.*

04 Valuta con intelligenza le prime piste da affrontare / *Smartly assess the first ski slopes to start from*

È preferibile scegliere un pendio medio-facile, con buone condizioni di luce e terreno regolare. *It's preferable to choose a medium-easy ski slope, with good light and a regular ground.*

05 Affronta la montagna con il giusto approccio alimentare / *Address the mountain with the right nutrition*

Privilegia una colazione completa e non consumare un pasto troppo abbondante a pranzo se hai intenzione di sciare nel pomeriggio. *Give priority to a full breakfast and do not eat a large meal for lunch if you're going to ski in the afternoon.*

06 Non dimenticarti di bere in abbondanza, anche durante una sciata / *Do not forget to drink plenty of water, even during a ski trip*

Anche se non avverti la sensazione della sete, il tuo corpo ha ugualmente bisogno di reintegrare i liquidi. *Even if you don't feel the sensation of thirst, your body still needs to replenish fluids.*

07 Non eccedere con gli alcolici / *Don't drink too much alcohol*

È un falso mito quello di bere un "gocchetto" contro il freddo; l'effetto vasodilatatorio dell'alcool accentua i problemi legati alle basse temperature esterne. *To drink a "nip" against the cold is a false myth: the vasodilator effects of alcohol compounds problems associated with low temperatures outside.*

08 Dedica il giusto tempo ad un'attività defaticante dopo lo sci / *Take the time to get rid of the fatigue after skiing*

Pochi minuti di stretching saranno sufficienti per non accumulare troppe tossine e poter godere in tranquillità lo sci anche nelle giornate successive. *A few minutes of stretching will be sufficient not to accumulate too many toxins and to enjoy skiing even in the following days.*

09 Mantieniti in forma anche in città / *Keep in shape when back in town*

Pochi esercizi eseguiti in palestra, in piscina o a corpo libero, utilizzando piccoli attrezzi, ti consentiranno di tonificare le tue masse muscolari e rimanere in forma. *Few exercises performed in the gym, in the pool or general exercises will allow you to tone your muscles and stay fit.*

10 Preparati alla stagione invernale con il giusto allenamento / *Get ready for the winter season with the right training*

Un programma che mira a sviluppare un mix di capacità aerobiche, potenziamento muscolare ed esercizi per la mobilità, l'equilibrio e l'agilità, è la ricetta giusta per godere appieno le tue giornate sugli sci, diminuendo sensibilmente il rischio di infortuni. *A program that aims at developing a mix of aerobic capacity, muscle strengthening and exercises for mobility, balance and agility, it's the right recipe to enjoy your days on the slopes, significantly reducing the risk of injury.*

