

La vita è bella finché va tutto bene.

Quali muscoli vanno particolarmente allenati per sciare o praticare snowboard?

I muscoli del tronco e delle gambe. In pista sono infatti i muscoli più sottoposti a sforzo. Avere una buona condizione fisica riduce il rischio di cadere e farsi male.

Quanto viene sollecitato il corpo in pista?

Negli sport della neve, arti e articolazioni subiscono a volte una sollecitazione pari a più del doppio del proprio peso. Questo sforzo mette a dura prova il fisico e può portare a infortunarsi. Tuttavia, chi conosce tale sollecitazione può controllarla e ridurre con l'app «Slope Track» il rischio di infortunio.

Dove trovo altri consigli per più sicurezza gli sport sulla neve?

Se vuoi saperne di più sulle regole da rispettare in pista, il controllo dei materiali, le valanghe e altri aspetti degli sport sulla neve, ti supportiamo con l'app «Slope Track», tanti consigli e informazioni. Perché tu possa prepararti al meglio alla tua prossima avventura sportiva sulla neve.

[suva.ch/sportneve](https://www.suva.ch/sportneve)

