



3/2017

NEWSLETTER SPORT MILITARE – SPORT RINFRESCANTE PER L'ESTATE

Pian piano le rive di fiumi, laghi e le piscine si stanno popolando; un chiaro segnale che la colonnina di mercurio si aggira sempre più intorno ai 30 gradi e che l'estate è alle porte. Le giornate calde non sono comunque una scusa per oziare. Il Centro di competenza sport dell'esercito consiglia quindi di focalizzare l'attività fisica su discipline acquatiche.

IL NOSTRO CONSIGLIO: STAND UP PADDLING



Lo Stand Up Paddling, abbreviato SUP, è il nuovo sport di tendenza per eccellenza. La sua popolarità è presto spiegata. Non sono necessarie conoscenze particolari, si impara velocemente, il refrigerio è garantito e il divertimento assicurato. Basta disporre di una tavola da SUP, una pagaia, un corso d'acqua o un lago e un po' di crema solare per proteggersi.

Per avanzare efficacemente occorre posizionarsi sulla tavola divaricando le gambe in modo da allineare i piedi alle anche, piegare leggermente le ginocchia e mantenere una posizione verticale durante la pagaiata. Il braccio con cui si esercita la pressione (braccio usato per impugnare la parte superiore della pagaia, lato opposto a quello della pala) dirige la pagaia. L'altro braccio (impugnatura inferiore, lato della pala) serve per cambiare direzione e fermarsi. Il triangolo delle forze che ne risulta (braccio superiore, braccio inferiore e busto) conferisce al corpo la stabilità necessaria.

SUP PER I PIÙ ESPERTI

Per chi si annoia a pagaiare in piedi, esistono varianti più impegnative, ad esempio il SUP-Yoga e il SUP-Pilates che consistono nel compiere gli esercizi del relativo sport sulla tavola. Il SUP-Polo rappresenta una variante più ludica. Con abili passaggi, due squadre di tre giocatori ciascuna si sfidano a segnare nella porta dell'avversario colpendo la palla con le pagaie. Le porte hanno le dimensioni di quelle della pallamano.

DIGITALE

Offerte e informazioni su corsi, eventi, tour e locazione di SUP come pure sullo shop online si trovano agli indirizzi www.supswiss.ch (zona Zurigo) o www.supstation.ch (zona Bienne).

L'applicazione «[SUP-Trotters](#)» vi aiuta a trovare posti adeguati (spot) nella vostra zona e altri appassionati di SUP. Inoltre il GPS tracking mostra distanza, tempo e velocità media di ogni tour e può essere condiviso e paragonato con gli amici.



ISCRIVETEVI ADESSO

I Campionati estivi dell'esercito che si terranno giovedì 31 agosto 2017 a Wangen an der Aare offrono un'ulteriore possibilità di cimentarsi in sport acquatici. Per iscriversi e per ulteriori informazioni cliccate [qui](#).