



1/2016

NEWSLETTER SPORT MILITARE – IN FORMA DURANTE L'INVERNO

Grazie a una buona forma fisica i collaboratori civili e militari del settore Difesa contribuiscono all'immagine positiva della nostra unità organizzativa. I buoni propositi per il nuovo anno vanno messi in pratica. Con il primo numero della Newsletter sport militare, il Centro di competenza sport dell'esercito (CC sport Es) vi sostiene in questo intento.

IL NOSTRO CONSIGLIO: LO SCI DI FONDO

Attraversare boschi e paesaggi innevati con corpo e spirito in perfetta armonia: lo sci di fondo è in primo luogo sinonimo di piacere e divertimento sulla neve con un paio di sci stretti. Lo sci di fondo in quanto sport popolare viene praticato a tutti i livelli, sia come sport di compensazione che come sport di competizione. Trovate informazioni più esaustive sullo sci di fondo al seguente [link](#).



DIGITALE

L'applicazione «Tecnica dello sci di fondo» offre una panoramica completa delle tecniche odierne dello sci di fondo. Membri della squadra nazionale svizzera dimostrano i passi nelle specialità classica e skating. Brevi sequenze video mostrano varie prospettive, in tempo reale, al rallentatore e con supporto grafico, illustrando il corretto svolgimento dei diversi passi. Questo software non è indicato soltanto per fondisti esperti bensì anche per coloro che praticano questo sport nel tempo libero e intendono migliorare la propria tecnica.



Portale informativo sci di fondo in Svizzera: [Sci di fondo.ch](http://Sci.di.fondo.ch)

NIENTE IMPEGNO, NIENTE PREMIO

Per mantenere delle condizioni fisiche ottimali è importante praticare un allenamento regolare e variato. Per ottenere la maggiore efficacia possibile con poco, vale la pena eseguire diversi esercizi di rafforzamento da 1 a 3 volte la settimana, facendo in seguito dello stretching. Gli esercizi di rafforzamento e di stretching sono disponibili nell'LMS. Una buona condizione fisica ha numerosi effetti positivi (profilassi contro le lesioni, resistenza allo stress, difesa immunitaria ecc.) e rende anche più divertente lo sport sulla neve.

ISCRIVETEVI ORA

Il 3 marzo 2016 ad Andermatt si terranno i Campionati invernali dell'esercito. Dopo la gara individuale, il pomeriggio avrà luogo la staffetta che comprende cinque discipline. Trovate ulteriori informazioni sui Campionati e sulle modalità d'iscrizione al seguente [LINK](#).