



2/2016

NEWSLETTER SPORT MILITARE – LA PRIMAVERA IN BICILETTA

Se non avete approfittato dell'inverno e della neve per praticare sport all'aria aperta, la primavera è alle porte e le temperature sono in aumento. È quindi ora di abbandonare le palestre e dedicarsi all'allenamento all'aria fresca. Come già detto in occasione del primo numero della Newsletter sport militare, anche nella presente edizione il CC sport Es intende spronarvi a praticare sport e fornirvi consigli utili.

IL NOSTRO CONSIGLIO – LA BICICLETTA



La bicicletta è l'attrezzo fitness ideale per l'esterno. Non ha importanza se si tratta di una city bike, una bici da corsa, una mountain bike o di una bici elettrica. L'importante è scegliere il modello che più vi dà soddisfazione. Il nostro corpo ne trae beneficio già con piccole escursioni regolari. La bicicletta è infatti uno sport polivalente. Rafforza la muscolatura respiratoria e il sistema cardiocircolatorio diminuendo il rischio di infarto cardiaco o di ipertensione. Stimola il metabolismo – uno dei più importanti vantaggi della bicicletta – e protegge le articolazioni. Il peso è sostenuto dalla sella e quindi non sollecita le articolazioni delle ginocchia. La bicicletta è pertanto anche particolarmente indicata per chi soffre di problemi alle ginocchia.

ANDARE IN BICILETTA È UN'ARTE CHE SI IMPARA

Chi vuole andare in bicicletta in modo corretto e «sano», dovrebbe osservare le raccomandazioni seguenti. Indipendentemente dal tipo di bicicletta, l'altezza della sella viene regolata allo stesso modo in tutti i modelli. Per impostare l'altezza giusta ci si siede sulla bici e si regola la sella in modo che, a gamba tesa, si tocchi con il tallone il pedale che si troverà completamente in basso. Se la sella è troppo bassa, il potenziale di forza non può essere sfruttato appieno. Con una sella larga la circolazione sanguigna ottimale è maggiormente garantita rispetto a una sella più stretta. Inoltre, nella posizione seduta, le braccia dovrebbero formare un leggero angolo in modo da ammortizzare meglio i colpi e caricare meno polsi e spalle.

Trovate informazioni per una guida sicura della bicicletta, in particolare per le bici elettriche, sulla [homepage della SUVA](#) dove potete anche ordinare caschi per bici direttamente online. Sul portale d'informazione [SvizzeraMobile - La Svizzera in bici](#) trovate inoltre suggerimenti per percorsi su strada e tra i boschi.

DIGITALE

Con l'applicazione «Strava Running and Cycling - GPS Run and Ride Tracker» potete seguire i vostri percorsi con il GPS, partecipare a sfide e postare foto. È possibile seguire anche i vostri amici o un ciclista professionista (ad es. il soldato sport e campione del mondo di mountain bike Nino Schurter).



ISCRIVETEVI ORA

Il CC sport Es organizza un corso di fitness sul tema bici per quadri professionisti (20-24 giugno). Inoltre potete fare attività fisica e migliorare la vostra condizione fisica seguendo i corsi di fitness 1 e 2 (17-20 maggio / 7-10 giugno).

Potete iscrivervi al seguente indirizzo: <https://www.lmsvbs.admin.ch>.

A proposito di iscrizioni: annotate già il termine del torneo di unihockey che si terrà mercoledì 28 settembre 2016!