



3/2016

## NEWSLETTER SPORT MILITARE – ESTATE, SOLE, NUOTO

In una calda giornata estiva non c'è niente di più bello che fare un bagno nell'acqua fresca ed eventualmente decidere di fare anche una nuotata. È possibile farlo in una piscina all'aperto o al chiuso, in un lago, in un fiume oppure anche al mare durante le vacanze. Anche nel numero estivo della Newsletter sport militare, il Centro di competenza sport dell'esercito vi dà consigli e suggerimenti per lo sport da praticare.

### IL NOSTRO CONSIGLIO – IL NUOTO



Sia che si tratti di persone che praticano il nuoto per hobby che di nuotatori esperti, nel nuoto per ognuno prevalgono i vantaggi. In primo luogo, nell'acqua si percepisce soltanto 1/10 del proprio peso corporeo, per cui è possibile allenare tutt'e quattro le capacità motorie (resistenza, forza, velocità e mobilità) senza sovraccaricare le articolazioni. Inoltre, nuotando in modo corretto, è possibile sciogliere le tensioni dei muscoli del collo, delle spalle e della schiena ed eliminare o evitare danni dovuti alla postura. Dall'altro lato il rischio di danni fisici è molto basso. Non per nulla il nuoto è considerato uno dei più sani metodi d'allenamento. E se nuotare in qua e in là sempre nella stessa posizione diventa noioso, si offrono diverse possibilità di variazione (rana, stile libero, dorso, farfalla, delfino). Grazie a diversi mezzi ausiliari (per es. le pinne) e alle varie tecniche di nuoto, è possibile mettere insieme un programma molto diversificato.

minare o evitare danni dovuti alla postura. Dall'altro lato il rischio di danni fisici è molto basso. Non per nulla il nuoto è considerato uno dei più sani metodi d'allenamento. E se nuotare in qua e in là sempre nella stessa posizione diventa noioso, si offrono diverse possibilità di variazione (rana, stile libero, dorso, farfalla, delfino). Grazie a diversi mezzi ausiliari (per es. le pinne) e alle varie tecniche di nuoto, è possibile mettere insieme un programma molto diversificato.

### NUOTARE IN TUTTA SICUREZZA

Ogni attività sull'acqua o nell'acqua è legata a determinati rischi. La Società svizzera di salvataggio (SSS) ha pertanto formulato [4x6 regole di prevenzione](#) per il corretto comportamento fuori, dentro e sull'acqua. Le 6 regole d'oro per i bagnanti sono completate da sei regole per i fiumi, sei regole per il ghiaccio e sei regole per l'immersione in apnea.

### DIGITALE

Potete trovare esaurienti informazioni sulla tecnica di nuoto e sull'alimentazione come pure informazioni generali in merito agli occhialini da nuoto, al nuoto nel mare ecc. sul sito Internet del club di nuoto [Limmat Sharks Zürich](#).

Grazie all'applicazione «Speedo Fit – fitness di nuoto», in modo molto semplice è possibile fissare degli obiettivi da raggiungere. Inoltre è possibile accettare sfide da parte di amici oppure trovare piscine nelle vicinanze.



### ISCRIVETEVI ADESSO

Giovedì 1° settembre 2016 a Wangen an der Aare avranno luogo i Campionati estivi dell'esercito, durante i quali tra l'altro il nuoto ha un ruolo importante come disciplina singola. Per iscriversi e per ulteriori informazioni cliccate [QUI](#).