

Allenamento gambe per lo sci: una seduta completa per forza resistente e controllo

Segui la seduta dall'inizio alla fine. Parti con la discesa controllata e la forza su una gamba, poi passa al lavoro laterale, ai polpacci e a una breve tenuta isometrica.

La seduta in breve

La versione standard dura circa 42–47 minuti: 6 minuti di riscaldamento, tre esercizi principali da tre serie, poi due giri di affondo laterale, calf raise su una gamba e tenuta al muro. La prima volta scegli la versione da 25–30 minuti con due serie principali e un solo giro finale.

Prima volta: 25–30 minuti

1. Mantieni tutti i 6 minuti di riscaldamento.

3. Completa un solo giro del blocco B e mantieni la parete per 20 secondi.

2. Esegui due serie invece di tre per ogni esercizio del blocco A.

4. Non aggiungere carico. Annota quale esercizio ha perso controllo per primo.

Cosa preparare prima di iniziare

Sistema tutto prima del riscaldamento. Per il gradino conta più la stabilità dell'altezza.

1	Gradino basso Un gradino o una piattaforma stabile di circa 10–20 centimetri, che non oscilli e non scivoli.	2	Appoggio Una parete, una ringhiera o lo schienale di una sedia pesante per gli esercizi su una gamba.
3	Timer Imposta 30, 60 e 75 secondi. I recuperi fanno parte della seduta.	4	Carico facoltativo Uno zaino o due manubri. Aggiungili soltanto quando controlli la versione a corpo libero.

Perché gli esercizi seguono quest'ordine

Il lavoro controllato più impegnativo viene per primo. Il circuito breve inizia dopo le ripetizioni che richiedono maggiore precisione.

6 min	Riscaldamento	Aumenta gradualmente la temperatura e prova i movimenti senza carico.
8–9 min	Controllo della discesa	Esegui gli step-down a ritmo fisso finché concentrazione ed equilibrio sono freschi.
14–16 min	Forza su una gamba	Completa affondi in avanti e stacchi rumeni su una gamba in serie separate.
10–12 min	Forza resistente	Unisci movimento laterale, polpacci e tenuta al muro per due giri regolari.
2–3 min	Chiusura	Cammina piano e annota un'osservazione breve.

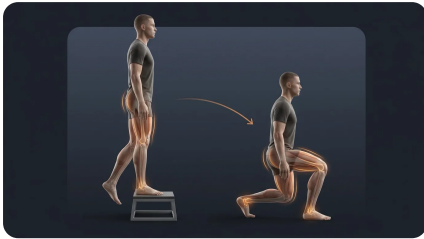
Riscaldamento: 6 minuti senza salti

Scegli un'ampiezza che controlli senza compensi. Alla fine dovresti sentirti più caldo e riuscire ancora a parlare normalmente.

60 s	Marcia sostenuta	Appoggia tutto il piede e lascia oscillare le braccia.
8 ripetizioni	Squat verso il gradino	Sfiora il gradino con i glutei e risali. Ginocchia e piedi restano nella stessa direzione.
6 per lato	Affondo indietro	Porta brevemente un piede indietro e torna in piedi. Mantieni poca profondità.
8 ripetizioni	Hip hinge su due gambe	Spingi indietro il bacino, allunga la schiena e risali estendendo le anche.
8 ripetizioni	Calf raise	Sollewa entrambi i talloni con calma e abbassali completamente.

Blocco A: prima la forza controllata

Completa tutte le serie di un esercizio prima di passare al successivo. Questo blocco non è un circuito. Scegli un'ampiezza che mantenga l'ultima ripetizione simile alla prima, con circa due ripetizioni pulite ancora disponibili.



Esercizio 1 · 3 × 6 per lato · 3 s in discesa

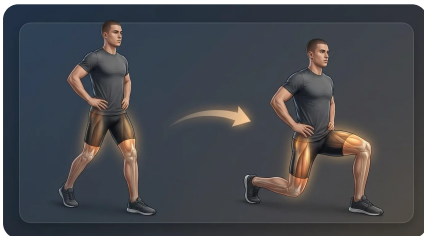
Step-down eccentric

Muscoli e compito: Quadricipiti, glutei e controllo di bacino, ginocchio e piede

Attenzione: Tieni tutto il piede sul gradino. Abbassa il tallone libero verso terra in tre secondi e risali con controllo. Bacino e piede d'appoggio restano stabili.

Recupero: 60–75 secondi dopo entrambi i lati.

Più facile: Usa un gradino più basso, sfiora un appoggio o riduci l'ampiezza.



Esercizio 2 · 3 × 8 per lato

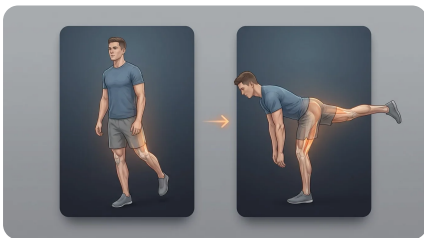
Affondo in avanti

Muscoli e compito: Quadricipiti, glutei, adduttori e stabilità su una gamba

Attenzione: Fai un passo abbastanza lungo, scendi senza fretta e spingi su tutto il piede anteriore per tornare. Ginocchio e dita guardano nella stessa direzione.

Recupero: 60–75 secondi dopo entrambi i lati.

Più facile: Resta in posizione sfalsata, tieniti a un appoggio e sali e scendi senza fare il passo.



Esercizio 3 · 3 × 8 per lato

Stacco rumeno su una gamba

Muscoli e compito: Glutei, posteriori della coscia, piede e controllo del bacino

Attenzione: Spingi indietro il bacino mentre la gamba libera si allunga. Fermati prima che schiena o bacino ruotino. Il ginocchio d'appoggio resta leggermente piegato.

Recupero: 60–75 secondi dopo entrambi i lati.

Più facile: Sfiora la parete con una mano o appoggia dietro le dita del piede libero.

Blocco B: lavoro laterale, polpacci e tenuta

Esegui i tre esercizi in sequenza. Recupera 30 secondi tra gli esercizi e 75 secondi dopo la tenuta al muro, poi ripeti il giro. La tenuta allena la forza resistente locale; non simula una discesa sugli sci.



Esercizio 4 · 2 × 8 per lato

Affondo laterale

Muscoli e compito: Quadricipiti, glutei, adduttori e movimento laterale

Attenzione: Porta il bacino indietro sopra una gamba mentre l'altro piede rimane a terra. Spingi su tutto il piede di lavoro per tornare al centro.

Recupero: 30 secondi, poi passa ai polpacci.

Più facile: Riduci passo e profondità o usa un appoggio.



Esercizio 5 · 2 × 10–12 per lato

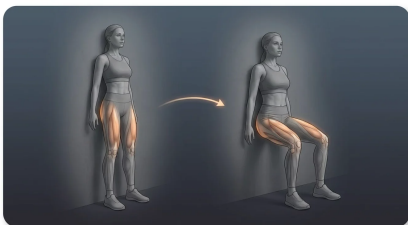
Calf raise su una gamba

Muscoli e compito: Polpaccio, piede e caviglia

Attenzione: Spingi in modo uniforme sull'avampiede, solleva il tallone senza rimbalzo e scendi del tutto. Usa l'appoggio soltanto per l'equilibrio.

Recupero: 30 secondi, poi passa alla tenuta al muro.

Più facile: Usa entrambe le gambe o riduci l'altezza.



Esercizio 6 · 2 × 20–40 secondi

Tenuta in squat al muro

Muscoli e compito: Forza resistente isometrica di quadricipiti e glutei

Attenzione: Scegli un'altezza che mantenga piedi e ginocchia stabili e ti permetta di respirare. Termina prima di doverti spingere sulle cosce con le mani.

Recupero: 75 secondi, poi inizia il secondo giro.

Più facile: Resta più in alto oppure mantieni soltanto 15–20 secondi.

Prima volta: 25–30 minuti

Usa la versione breve per trovare altezza del gradino, ampiezza e varianti adatte.

1. Mantieni tutti i 6 minuti di riscaldamento.
2. Esegui due serie invece di tre per ogni esercizio del blocco A.
3. Completa un solo giro del blocco B e mantieni la parete per 20 secondi.
4. Non aggiungere carico. Annota quale esercizio ha perso controllo per primo.

Cambia una variabile per seduta

Se tutte le serie restano controllate, scegli una sola modifica per la volta successiva. Lascia invariato il resto.

1	Aggiungi una ripetizione	Aggiungi una ripetizione per lato a step-down, affondo o stacco rumeno.
2	Aggiungi poco carico	Usa uno zaino leggero o piccoli manubri. Serie e ripetizioni restano uguali.
3	Aumenta l'ampiezza	Alza il gradino o scendi di più soltanto finché controlli bacino, ginocchio e piede.
4	Mantieni cinque secondi in più	Allunga soltanto la tenuta al muro e termina prima che la tecnica ceda.
5	Aggiungi una serie o un giro	Estendi un esercizio principale oppure il circuito finale, non tutta la seduta insieme.

Quante volte usare la seduta

Conta ogni altro allenamento per la parte inferiore nel carico settimanale. Questa è una traccia, non una seduta extra da sommare automaticamente.

Alleni già le gambe	Usa questa seduta una volta a settimana oppure sostituisci un allenamento simile.
È il tuo lavoro principale per le gambe	Fino a due sedute non consecutive è un'opzione generale. Fai progredire una sola seduta per volta.

Termina la serie quando la ripetizione perde forma

Fermati quando non controlli più posizione, ampiezza, ritmo, equilibrio o respirazione normale. Riduci il movimento, usa la variante più facile o chiudi il blocco. Questa regola non valuta dolore, infortuni o sintomi medici.

Chiudi con una nota utile

Cammina piano per 2–3 minuti. Annota esercizio, variante e ultima serie controllata. Questi dati aiutano il prossimo adattamento più di quanto abbiano bruciato le gambe.

Questa seduta è un modello generale per adulti sani che conoscono i movimenti di base della forza. Non considera la tua esperienza, il carico settimanale attuale o la situazione di salute.

Cosa sostengono le prove e cosa resta una scelta editoriale

- Lo sci alpino sollecita ripetutamente i muscoli degli arti inferiori. Piccoli studi su sciatori amatoriali descrivono cambiamenti dell'attività muscolare durante la giornata e valori più bassi di forza eccentrica dopo diverse ore. Non indicano un esercizio ideale.

[1] [2] [3]
- Negli sciatori agonisti, una forza critica più alta era associata a diverse misure di prestazione. Lo studio trasversale mostra un'associazione, non una causa o valori obiettivo per gli amatori.

[4]
- La ricerca generale sulla forza sostiene un lavoro progressivo per forza, resistenza muscolare locale ed equilibrio negli adulti sani. Arrivare al cedimento momentaneo non è sempre necessario. Gli studi sul riscaldamento sostengono il movimento preparatorio prima della prestazione.

[5] [6] [7]
- Nessuna fonte ha verificato questi sei esercizi esatti, il loro ordine, i recuperi e le ripetizioni come unica seduta per lo sci. La composizione è editoriale; Ski Austria ha fornito un confronto aggiuntivo fra famiglie di esercizi accessibili.

[8]

Discuti l'adattamento con l'AI coach

In SlopeReady puoi chiedere all'AI coach dove collocare questa seduta nel piano salvato. Come contesto può usare il profilo, il piano confermato, i riepiloghi recenti e i segnali di recupero disponibili in Apple Health.

Il coach può proporre di spostare o accorciare la seduta, oppure sostituire un esercizio con un'opzione adatta del catalogo. Vedi ogni modifica permanente prima di confermarla. Il coach non osserva la tua esecuzione e conosce soltanto il contesto disponibile nell'app.

SlopeReady legge i dati Apple Health autorizzati per analisi e supporto al piano. Non scrive in Apple Health, non avvia sessioni live e non registra allenamenti, frequenza cardiaca in diretta o percorsi GPS.

Comportamento del prodotto verificato nel codice SlopeReady attuale il 12 agosto 2026.

Fonti

1. [Turnbull, Kilding e Keogh \(2009\): fisiologia dello sci alpino](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/

2. [Koller et al. \(2015\): forza eccentrica dopo quattro ore di sci amatoriale](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/

3. [Hermann et al. \(2023\): fatica muscolare durante una giornata sugli sci](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10138889/

4. [Chollet et al. \(2026\): forza critica negli sciatori alpini agonisti](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41781208/

5. [American College of Sports Medicine \(2026\): forza negli adulti sani](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

6. [Grgic et al. \(2022\): allenamento fino al cedimento](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/

7. [Fradkin, Zazryn e Smoliga \(2010\): riscaldamento e prestazione fisica](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

8. [Ski Austria: in forma per l'inverno](#)
www.skiaustria.at/de/services/tipps-und-tricks/ski-workout

9. [Condizioni d'uso di SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html

10. [Informativa sulla privacy di SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Aggiornato	2026-08-12
Autore	Redazione SlopeReady
Nota di revisione	Nuova pubblicazione: seduta completa per le gambe con ordine, volume, recuperi, sei immagini del catalogo, versione iniziale, progressione, errori frequenti, limiti delle prove e scheda stampabile.