

Allenamento presciistico a casa: 30 minuti senza attrezzatura sportiva specifica né salti

Libera due metri per due di pavimento, prepara un appoggio stabile, un tappetino o un asciugamano e il timer. Non ti servono attrezzatura sportiva specifica, pesi, elastici o salti.

In breve

La versione standard dura circa 27–30 minuti, recuperi compresi: cinque minuti di riscaldamento, due giri per il controllo di gambe e anche e due giri per equilibrio, tronco e caviglie. Se non conosci ancora gli esercizi, comincia con un giro per blocco.

Questa seduta è un esempio generale per adulti sani che conoscono già gli esercizi di forza di base. Non è una raccomandazione individuale e non tiene conto della tua esperienza motoria, della forza, del carico settimanale o del contesto di salute.

Prima di iniziare: spazio, appoggio e tempo

Prepara tutto prima di avviare il timer. Così il recupero resta tale e non diventa una ricerca di mobili.

1	Pavimento libero Circa 2 × 2 metri, senza bordi di tappeti, giocattoli o oggetti che possono scivolare.	2	Appoggio stabile Usa una parete o lo schienale di una sedia pesante. Una sedia da ufficio con ruote non va bene.
3	Base a terra Prepara un tappetino o un asciugamano piegato per il ponte glutei alternato e il dead bug.	4	Timer Imposta intervalli da 30 e 60 secondi. Il recupero fa parte della seduta.

Come si distribuiscono i 30 minuti

Considera i tempi come una traccia. Ripetizioni controllate e recuperi completi contano più di una chiusura al secondo.

2 min	Preparazione	Libera il pavimento, controlla la sedia e tieni a portata di mano tappetino e timer.
5 min	Riscaldamento	Marcia sul posto ed esegui cinque movimenti a ritmo tranquillo.
9–10 min	Blocco A	Controllo di gambe e anche, due giri.
9–10 min	Blocco B	Equilibrio, tronco e caviglie, due giri.
2–3 min	Chiusura	Cammina o marcia lentamente, poi scrivi una breve nota.

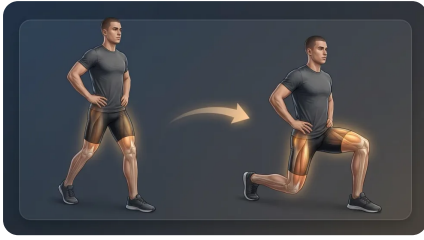
Riscaldamento: circa 5 minuti

Muoviti senza fretta. Alla fine dovresti sentirti più caldo e riuscire a mantenere il ritmo scelto in ogni movimento.

60 sec	Marcia sul posto	Appoggia tutto il piede e lascia che le braccia accompagnino il movimento.
8 rip.	Squat poco profondo	Fletti ginocchia e anche soltanto fin dove riesci a tenere stabili piedi e ginocchia.
6 per lato	Spostamenti laterali del peso	Porta il bacino da una gamba all'altra senza saltare.
8 rip.	Sollevamenti sui polpacci	Solleva entrambi i talloni con calma e riappoggiali in modo controllato.
6 per lato	Rotazioni del tronco in piedi	Ruota torace e braccia mentre il bacino rimane in gran parte rivolto in avanti.

Blocco A: controllo di gambe e anche

Esegui i tre esercizi nell'ordine. Recupera 30 secondi tra gli esercizi e 60 secondi dopo il terzo. Poi ripeti il blocco una volta.



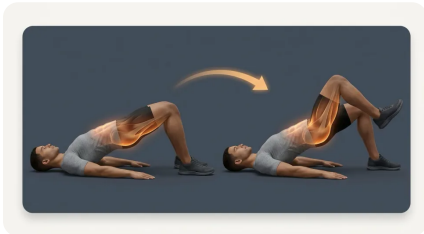
Esercizio 1 · 8 per lato

Affondo in avanti

Focus: Parte anteriore della coscia, glutei e allineamento della gamba

Controllo: Fai un passo abbastanza lungo. Scendi con calma, orienta il ginocchio anteriore verso le dita e risali spingendo con tutto il piede davanti.

Variante più facile: Appoggiatevi leggermente alla sedia e riduci la profondità.



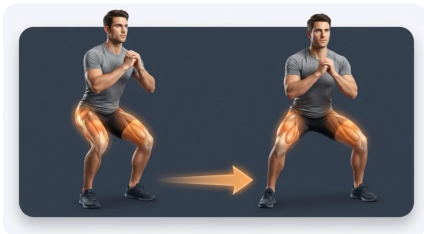
Esercizio 2 · 8 per lato

Ponte glutei alternato

Focus: Glutei, parte posteriore della coscia e controllo del bacino

Controllo: Solleva il bacino. Stacca un piede soltanto finché il bacino resta alto e orizzontale. Alterna lentamente.

Variante più facile: Tieni entrambi i piedi a terra ed esegui 10 ponti glutei normali.



Esercizio 3 · 8 passi per direzione

Passi laterali in mezzo squat

Focus: Parte laterale delle anche, glutei e cosce

Controllo: Resta in uno squat poco profondo. Appoggia i piedi con controllo e orienta ginocchia e dita nella stessa direzione.

Variante più facile: Rimani più alto e fai passi più corti.

Blocco B: equilibrio, tronco e caviglie

Anche qui esegui tre esercizi in sequenza. Recupera 30 secondi tra gli esercizi e 60 secondi dopo il giro. Completa due giri.



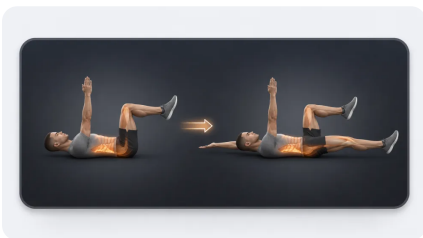
Esercizio 4 · Per ogni gamba d'appoggio: 5 rotazioni a destra e 5 a sinistra

Equilibrio su una gamba con rotazione del tronco

Focus: Piede, caviglia, parte laterale dell'anca e tronco

Controllo: Fletti leggermente il ginocchio d'appoggio. Ruota il torace lentamente e torna al centro ogni volta. Ginocchio e piede restano nella stessa direzione.

Variante più facile: Tocca la parete con un dito e riduci la rotazione.



Esercizio 5 · 6 per lato

Dead bug

Focus: Addome e controllo di bacino e gabbia toracica

Controllo: Mantieni la zona lombare ferma a terra. Distendi lentamente braccio e gamba opposti continuando a respirare. Fermati prima che la schiena si sollevi.

Variante più facile: Tocca il pavimento soltanto con il tallone oppure muovi inizialmente solo le gambe.



Esercizio 6 · 12 ripetizioni

Sollevamento sui polpacci

Focus: Polpacci, piedi e caviglie

Controllo: Solleva entrambi i talloni con calma, fai una breve pausa in alto e scendi lentamente. Evita che le caviglie cedano verso l'esterno.

Variante più facile: Appoggiati alla parete e riduci l'altezza.

Se è la prima volta

Usa il primo tentativo come prova tecnica. Non deve durare quanto la versione standard.

1.

Completa un giro del Blocco A e un giro del Blocco B.
2.

Passa subito alla variante più facile quando un esercizio diventa instabile.
3.

Mantieni tutto il riscaldamento e 2–3 minuti di movimento leggero alla fine.
4.

Annota quale esercizio ha perso per primo il controllo. La prossima volta sarà più utile di un tempo record.

Come aumentare il lavoro

Inizia dal passo più piccolo adatto a te. Inserisci un terzo giro solo più avanti, quando riesci a controllare anche i cambiamenti piccoli. Cambia una sola variabile per seduta.

1	Piccolo passo: più ripetizioni	Aggiungi 1–2 ripetizioni: affondi, ponti e passi laterali fino a 10; rotazioni in equilibrio fino a 6; dead bug fino a 8; polpacci fino a 15.
2	Scendi più lentamente	Impiega tre secondi nella discesa dell'affondo o del sollevamento sui polpacci. Mantieni invariati ripetizioni e giri.
3	Passo successivo e più ampio: terzo giro	Aggiungi un terzo giro solo al Blocco A o solo al Blocco B. Il volume di quel blocco aumenta così del 50 %. Nella stessa seduta non aumentare anche velocità o ripetizioni.

Dove inserire la seduta nella settimana

Esempio generale per la settimana: inserisci la seduta una o due volte in giorni non consecutivi. Se fai già un'altra seduta di forza per gambe e anche, contala nel carico settimanale. Non aggiungere automaticamente anche questo allenamento: non è un piano di allenamento individuale.

Una seduta	Per esempio, allenamento a casa il mercoledì. Negli altri giorni mantieni l'attività aerobica abituale e il recupero.
Due sedute	Per esempio, la stessa seduta il martedì e il sabato. Lascia alcuni giorni tra le due e non aumentare entrambe nello stesso momento.

Termina la serie quando perdi il controllo

Termina la serie quando non riesci più a mantenere posizione, ampiezza o ritmo, oppure trattiieni il respiro involontariamente. Usa la variante più facile, riduci il movimento o chiudi il blocco per quel giorno. Questi segnali descrivono solo la qualità dell'esecuzione. Non servono a valutare le cause del dolore né il tuo stato di salute; l'articolo non sostituisce una valutazione professionale individuale.

Gli ultimi 2–3 minuti

Cammina lentamente nella stanza o marcia sul posto. Poi scrivi una frase: quale esercizio è diventato impreciso per primo e quale variante più facile ha funzionato? Avrai una modifica concreta per la seduta successiva.

Perché abbiamo scelto questi movimenti

- La ricerca sullo sci alpino, rivolta soprattutto allo sci agonistico, indica che il carico fisico richiede un controllo tecnico continuo. In 24 sciatori ricreativi sani e allenati, dopo quattro ore di sci erano più bassi valori selezionati della forza eccentrica nella parte posteriore di entrambe le cosce e nella parte anteriore di una coscia.
- [1] [2]
- La rassegna dell'ACSM sostiene il lavoro di forza progressivo per la funzione muscolare e l'equilibrio negli adulti sani, ma non è specifica per lo sci. La rassegna sul riscaldamento di Fradkin e colleghi sostiene il movimento prima della prestazione fisica, ma non verifica questa precisa sequenza di cinque minuti.
- [3] [4]
- Nessuna fonte verifica questi sei esercizi come programma unico: né l'ordine, le ripetizioni e le pause, né il riscaldamento preciso di cinque minuti, la parte finale, la frequenza settimanale o la progressione. La seduta è una proposta editoriale di allenamento; Suva è servita solo per confrontare famiglie di esercizi accessibili per gli sport invernali.
- [5]

Discuti le modifiche con l'AI coach

Puoi discutere questa proposta con l'AI coach di SlopeReady. Il coach può usare come contesto il tuo profilo, il piano salvato, i riepiloghi degli ultimi allenamenti e i segnali di recupero disponibili in Apple Health. Può, per esempio, proporti di spostare o accorciare la seduta oppure di sostituire un esercizio con uno del catalogo.

Vedi ogni modifica permanente al piano prima di confermarla. Il coach non osserva la tua tecnica, non sa come percepisci un esercizio e può lavorare con dati incompleti.

L'app legge i dati che autorizzi in Apple Health per analizzarli e supportare la gestione del piano. Non scrive dati in Apple Health, non avvia sessioni di allenamento in tempo reale e non registra allenamenti, frequenza cardiaca in diretta né percorsi GPS.

Funzionamento del prodotto verificato nel codice attuale di SlopeReady 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 dopo quattro ore di sci ricreativo](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/
3. [American College of Sports Medicine \(2026\): allenamento di forza per adulti sani](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
4. [Fradkin, Zazryn e Smoliga \(2010\): riscaldamento e prestazione fisica](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
5. [Suva: esercizi per gli sport invernali](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness Level 1
6. [Condizioni d'uso di SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html
7. [Informativa sulla privacy di SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Aggiornato	2026-08-12
Autore	Redazione SlopeReady
Nota di revisione	Aggiornato: precisate le attrezzature necessarie, anticipato il pubblico, esplicitata la dose di equilibrio e chiariti i limiti di prove, progressione, settimana e sicurezza.