

# Gli infortuni sulla neve possono avere conseguenze molto spiacevoli.



Preparati  
confrontando la  
tua resistenza allo  
sforzo con quella di  
Wendy Holdener:



App Slope Track

**Suva**

Casella postale, 6002 Lucerna, tel. 058 411 12 12  
Ordinazioni: [www.suva.ch/55383.i](http://www.suva.ch/55383.i), codice 55383.i

**suva**

## Quali muscoli vanno particolarmente allenati per sciare o praticare snowboard?

I muscoli del tronco e delle gambe. In pista sono infatti i muscoli più sottoposti a sforzo. Avere una buona condizione fisica riduce il rischio di cadere e farsi male.

## Quanto viene sollecitato il corpo in pista?

Negli sport della neve, arti e articolazioni subiscono a volte una sollecitazione pari a più del doppio del proprio peso. Questo sforzo mette a dura prova il fisico e può portare a infortunarsi. Tuttavia, chi conosce tale sollecitazione può controllarla e ridurre il rischio di infortunio.

## Dove trovo altri consigli per migliorare il mio comportamento negli sport della neve?

Oltre all'app «Slope Track», la Suva mette a disposizione su [www.suva.ch/schneesportcheck-i](http://www.suva.ch/schneesportcheck-i) il check per gli sport sulla neve. Rispondendo a 50 domande si ottiene il proprio profilo di rischio e molti consigli utili e mirati per una stagione all'insegna della sicurezza.