



PREPARATI AL CORSO

Pronti alla *curva*

Preparazione fisica al soft carving. Come si allena un surfista
— applicato alla montagna.

Preskige Ski & Snowboard School

a cura di Gigi Lozzi · Istruttore Nazionale di snowboard

softcarving.com

Carvare è *surfare* la montagna.

Soft carving e surf da onda cercano la stessa cosa: il **flow della curva**.

Non è un caso se ci si allena in modo simile. Ecco cosa hanno in comune

— ed è il motivo per cui prepararsi paga.

LETTURA

Leggere il terreno

Il surfista legge l'onda, tu leggi la pista e le sue asperità. Anticipi, non insegui.

ADATTAMENTO

Un corpo che non subisce

Il corpo si adatta di continuo e sfrutta il terreno: attivo e bilanciato, mai passivo.

CARICHI

Frontside ≠ backside

Le due curve chiedono carichi e posizioni diverse sulla tavola. Il corpo deve saper passare dall'una all'altra con pulizia.

SGUARDO & BRACCIA

Dove guardi, vai

Lo sguardo guida direzione ed equilibrio; le braccia accompagnano il gesto (nel surf di più — qui restano al servizio della curva).

Se il corpo è pronto *prima*, sulla neve fai meno fatica, arrivi prima ai risultati — e ti proteggi dagli infortuni.

Il carving è un *lavoro di squadra* del corpo.

Curvare non è solo gambe. È una catena che parte dai piedi e arriva allo sguardo. Ecco chi lavora — e per cosa alleniamo.

Core · addome · obliqui · lombari

Il centro: stabilizza, trasmette la forza e gestisce la rotazione e i carichi diversi tra frontside e backside.

Gambe · quadricipiti · glutei · polpacci

Reggono il carico in curva e l'inclinazione, e assorbono le asperità del terreno.

Anche · mobilità + forza

Aprono e angolano la curva. Anche rigide = curva bloccata.

Caviglie e piedi · il primo contatto

Micro-aggiustamenti continui: è da qui che "senti" e leggi la tavola sotto di te.

Catena posteriore · glutei · femorali · dorsali

Tiene la postura attiva: un corpo che governa il gesto invece di subirlo.

Equilibrio · propriocezione

Il vero motore. L'adattamento costante che tiene insieme tutto il resto.

Cinque esercizi, *niente attrezzi*.

1

Plank frontale + laterale

LAVORA · CORE, STABILITÀ, ANTI-ROTAZIONE

Il centro saldo che trasmette la forza in curva. Corpo in linea, non affondare i fianchi.

3 × 30-45 sec · laterale 20-30 sec per lato

2

Bird-dog

LAVORA · CORE ANTI-ROTAZIONE, CATENA POSTERIORE, COORDINAZIONE

In quadrupedia, allunga braccio e gamba opposti tenendo il bacino fermo. Controllo, non velocità.

3 × 8 per lato

3

Squat → squat su una gamba (assistito)

LAVORA · QUADRICIPITI, GLUTEI, CARICO IN CURVA

La forza che regge l'inclinazione. Quando lo squat è facile, passa a una gamba sola tenendoti a un appoggio.

3 × 12 · monopodalico 3 × 6-8 per gamba

4

Affondi statici → camminati

LAVORA · GAMBE MONOPODALICHE, TRANSIZIONE DEI CARICHI

Alleni proprio il passaggio del peso da una gamba all'altra: lo stesso della curva frontside ↔ backside.

3 × 10 per gamba

5

Ponte glutei / hip thrust

LAVORA · CATENA POSTERIORE, ANCHE, POSTURA ATTIVA

Spingi coi talloni, stringi i glutei in alto. È il motore della postura che non subisce.

3 × 15

Bonus, se hai un elastico: Pallof press — anti-rotazione pura, il gesto più "carving" di tutti.

Qui si vince *davvero*.

La forza serve, ma il carving lo fa l'equilibrio: statico prima, dinamico poi — come sulla tavola.

STATICO **Trovare il centro**

- **Equilibrio su una gamba** — occhi aperti, poi chiusi. **3 x 30 sec per gamba**
- **Progressione:** stessa cosa su un cuscino o superficie morbida.
- **Balance board (fermo)** — se ne hai una: è il ponte più diretto col surf e col carving.

DINAMICO **Muoversi restando stabili**

- **Squat su una gamba controllato** — scendi e risali lento. **3 x 6 per gamba**
- **Skater hops** — saltelli laterali con atterraggio stabile su una gamba (tieni 1-2 sec): è la transizione tra le curve. **3 x 6 per lato**
- **Balance board in movimento** — sposta il peso avanti/indietro e lato/lato: replichi il gesto della curva.

UN CONSIGLIO

Se compri un solo attrezzo, compra una **balance board**. È l'anello che unisce surf, snowboard e soft carving — e la usi in salotto.

Dieci minuti, *sempre*.

Non solo il giorno del corso: prima di **ogni** sessione sulla neve. Ti costa 10 minuti, ti salva la prima ora e le articolazioni. Dinamico, non stretching fermo.

8-10 MIN · PRIMA DI SCENDERE **La routine**

- **Attiva** — camminata sul posto o saltelli leggeri. **1-2 min**
- **Sciogli** — circonduzioni di caviglie e ginocchia. **1 min**
- **Affondi camminati 10 per gamba**
- **Squat lenti**, a tutto raggio. **15**
- **Slanci gamba** — avanti/dietro e laterali. **10 per lato**
- **Rotazioni del busto**, braccia larghe. **15 per lato**
- **Attiva i glutei** — mini-squat o calci indietro. **15**
- **Respira** — 20-30 sec, senti i piedi, presente. Poi scendi.

SICUREZZA

Ascolta il corpo: la fatica va bene, il **dolore no** — se fa male, fermati. Con problemi articolari, alla schiena o condizioni particolari, senti prima un medico o un preparatore. Idratati e vesti a strati: al freddo i muscoli si scaldano più lentamente.

Due strade, *stesso* obiettivo.

In autonomia

Usa questa guida **2-3 volte a settimana**, con **almeno 4 settimane** di anticipo prima di iniziare la stagione. Progredisce gradualmente: prima il controllo, poi il carico. Il riscaldamento sul posto, invece, sempre.

Con un Personal Trainer

Se ti alleni con un preparatore, chiedigli una scheda mirata. Per non perdere tempo, passagli il brief qui sotto: sa già cosa costruire.

DA GIRARE AL TUO PERSONAL TRAINER

«Vorrei una scheda specifica per lo **snowboard carving**. Focus: core (stabilità e anti-rotazione, più controllo rotazionale), forza gambe soprattutto monopodolica, catena posteriore, mobilità di anche e caviglie, e stabilizzazione/propriocezione statica e dinamica (equilibrio su una gamba, balance board, atterraggi monopodalici).

Obiettivo: **controllo e stabilità sotto carico in posizione dinamica e bilanciata** — non ipertrofia. Punto ad arrivarci con **almeno 4 settimane di preparazione mirata** prima dell'inizio della stagione; durata e progressione le definiamo insieme.

Riferimento utile: preparazione tipo surf da onda, **esclusa la parte di remata** e i volumi da bodybuilding.»