



# Scuola sci fondo "bruno Savoia"



Lo sci di fondo è uno sport completo che permette l'impiego funzionale del tronco e di tutti gli arti, rispetto alla marcia o alla corsa; la spinta sui bastoncini richiede un uso maggiore delle braccia ed un dispendio energetico di gran lunga superiore.

Un simile lavoro muscolare comporta un funzionamento intenso del sistema cardiovascolare e respiratorio. Tra gli atleti degli sport di resistenza, a livello agonistico ed amatoriale, i fondisti presentano valori di potenza aerobica più elevati. Ciò significa maggior ricchezza di ossigeno nel sangue, ed un metabolismo che predilige e facilita il consumo di ossigeno e la demolizione ed il consumo dei grassi diminuendo la quantità di scorie in circolo, il tutto a notevole vantaggio della resistenza alla fatica ed allo stress muscolare. **Il sistema cardiovascolare si rafforza decisamente sia in portata che in dimensione.**

Il movimento del fondo interessa la muscolatura per buona parte della sua estensione, un utilizzo costante e corretto ne migliora la funzionalità e l'efficienza. Non dimentichiamoci che questo vale per tutti: atleti e principianti, ma lo sport va affrontato per gradi, solo così si otterranno notevoli risultati anche dopo il periodo invernale. La fluidità dei movimenti, la concentrazione nello sforzo, la calma degli ambienti, la bellezza dei posti rimettono in forma la mens nel corpore sano.

**Poi, dopo un inverno di fondo, avrai una forma perfetta per un'estate da favola. Provare per credere!**



**Club Alpino Italiano Sez. di Mantova V. Luzio, n°9 - 46100 Mantova  
Tel. e Fax: 0376/328728 [www.caimantova.it](http://www.caimantova.it) [info@caimantova.it](mailto:info@caimantova.it)**



**Club Alpino Italiano Sez. di Mantova dal 1928**

V. Luzio, n°9 - 46100 Mantova

Tel. e Fax: 0376/328728

[www.caimantova.it](http://www.caimantova.it) [info@caimantova.it](mailto:info@caimantova.it)

## Scuola sci fondo "bruno Savoia"



**010**  
**l'inverno sta arrivando!**  
**TI STAI PREPARANDO?**

LUCIANO COMINI	<b>0376.39.87.52 – 335.58.97.919</b>
CLAUDIO TERRANOVA	<b>349.50.94.539</b>
MARIA T. BROCCAIOLI	<b>339.31.52.707</b>
MAURIZIO MALAGHINI	<b>0376.30.11.41 – 331.60.14.339</b>

Lo sci di fondo, più nobilmente conosciuto come sci nordico è allo stesso tempo **un gesto atletico completo** ed un'attività che ti permette di inserirti da **protagonista** nella magica dimensione della natura sciando in fitti boschi, su neve vergine o in sconfinite piste di fondovalle.

Potrai approfittare **della scuola** di formazione e di perfezionamento organizzata dalla nostra sezione con **maestri nazionali** ed avrai l'occasione di partecipare ad escursioni in luoghi incantati con l'accompagnamento di **istruttori qualificati**.