

7 Abitudini dell'Atleta di Montagna – Preparazione fisica, mentale e tecnica per vivere e vincere in quota

SCOPRI LE ABITUDINI SEMPLICI MA POTENTI CHE MI PERMETTONO DI ALLENARMI, RECUPERARE E PERFORMARE AL MEGLIO, SIA SULLE PISTE CHE IN QUOTA, TUTTO L'ANNO.

Abitudine 1 – Risveglio Funzionale

Ogni mattina prima di fare qualsiasi cosa, faccio 5-10 minuti di mobilità articolare e attivazione muscolare.

Ecco due video che ho usato per iniziare:

- [Video 1](#)
- [Video 2](#)

Beneficio: migliora la circolazione, riduce il rischio di infortuni, prepara la giornata.

Tip extra: fai il rituale davanti a una finestra con vista cielo o montagne per un boost mentale.

Abitudine 2 – Allenamento di forza e stabilità

Due sessioni settimanali dedicate a gambe e core, con esercizi di equilibrio per adattarmi a superfici irregolari.

Esempi: squat, affondi bulgari, plank, side plank, single-leg deadlift, bosu balance, pallone med ball twist.

Se pratici arrampicata, integra con calisthenics per schiena e trazione (pull-up, front lever progression).

Beneficio: previene infortuni e migliora il controllo in discesa e salita.

Tip extra: i primi 25 che entreranno nella mia community online riceveranno la mia scheda completa di allenamento per l'alpinismo.

Abitudine 3 – Recupero attivo

Nei giorni di recupero (o dopo uscite intense) non resto fermo: faccio yoga, stretching o passeggiate leggere.

Extra pro: docce fredde (anche solo 30-60 secondi) per migliorare il recupero e la resilienza.

Beneficio: riduce DOMS, mantiene la flessibilità.

Tip extra: il foam roller è il tuo miglior amico dopo lunghe discese o salite.

Abitudine 4 – Idratazione costante

Bevo almeno 2-3 litri d'acqua al giorno, aumentando in quota o durante allenamenti intensi.

Uso borracce termiche per mantenere la temperatura giusta (calda o fredda) e integro sali minerali in caso di attività prolungata.

Beneficio: previene crampi, ottimizza la performance e la concentrazione.

Tip extra: il colore della tua urina è il miglior indicatore di idratazione: se è scura, bevi di più.

Abitudine 5 – Alimentazione strategica (prima, durante e dopo)

- **Prima:** pasti leggeri ricchi di carboidrati complessi e proteine leggere.
- **Durante:** snack ad alta densità calorica e facilmente digeribili (barrette, frutta secca, gel).
- **Dopo:** proteine + carboidrati per ricaricare e riparare i muscoli.

Beneficio: energia costante e recupero più rapido.

Tip extra: prova un piccolo “kit snack” sempre nello zaino con le tue scorte preferite.

Abitudine 6 – Sonno rigenerante

Dormo almeno 7-9 ore e cerco di andare a letto alla stessa ora ogni giorno, anche nei weekend.

Evito schermi luminosi nell’ultima ora prima di dormire e, se possibile, tengo la camera fresca e buia.

Beneficio: migliora la memoria muscolare, il recupero e la prontezza mentale.

Tip extra: una breve sessione di stretching o respirazione lenta prima di dormire aiuta a “spegnere” il corpo.

Abitudine 7 – Meditazione e mindfulness

Dedico almeno 3-5 minuti al giorno a respirazione consapevole o meditazione per migliorare concentrazione e gestione dello stress.

Per iniziare: scarica l’app *Medito* (gratuita) e prova anche solo 3 minuti al giorno.

Beneficio: più focus nelle performance e maggiore resilienza mentale.

Tip extra: pratica anche in natura, seduto in silenzio ad ascoltare vento, acqua e suoni ambientali.

In sintesi

Queste 7 abitudini sono la base della mia preparazione da atleta di montagna: semplici, concrete e sostenibili anche per chi lavora o studia. Non servono attrezzature costose o allenamenti infiniti: bastano costanza e consapevolezza.

Se vuoi ricevere la **mia scheda di allenamento completa**, esercizi video e consigli extra, iscriviti subito alla **lista d’attesa della mia community online**.

➔ **Iscriviti qui alla lista d’attesa**

