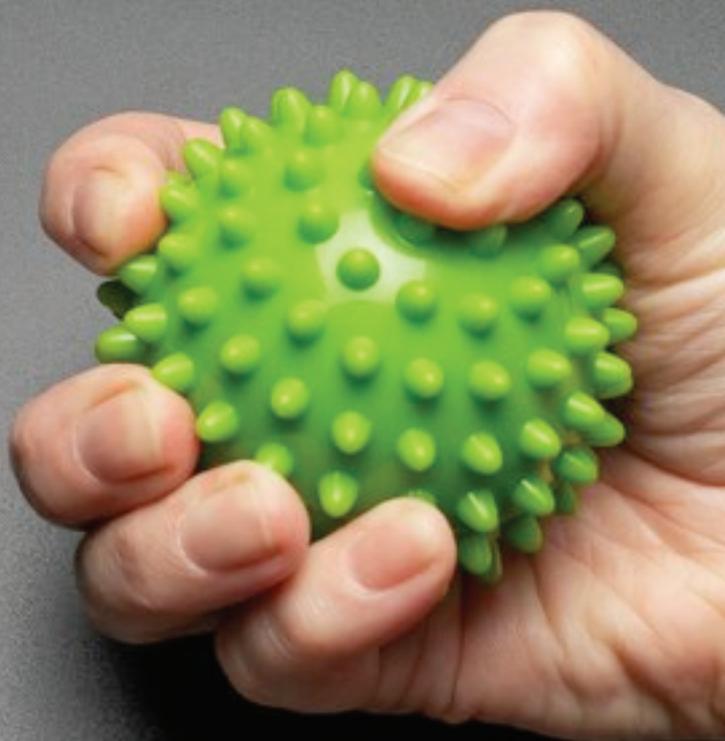


# isostar

## Articolazioni superiori RISCALDAMENTO



Anche se pratichi uno sport come il trail o la corsa, che interessano soprattutto gli arti inferiori, è necessario sempre eseguire qualche minuto di riscaldamento di mani, braccia e spalle: il corpo vive di connessioni e un buon riscaldamento delle articolazioni superiori garantisce fluidità ai movimenti.

Una routine di riscaldamento ben consolidata è in grado di fornirti le assicurazioni necessarie per concentrarti al meglio sull'allenamento vero e proprio.



### Rotazione delle braccia

Mettiti in piedi, con la punta dei piedi rivolta in avanti, piega leggermente i gomiti e porta le braccia davanti a te: a questo punto ruota dall'alto verso il basso, sfiorando i fianchi e poi tornando in alto; ripeti lo stesso movimento all'indietro.



### Oscillazione degli avambracci

Mantieni la posizione in piedi. Tenendo le braccia alzate, piega i gomiti a 90 gradi, tenendo i palmi rivolti in avanti; a questo punto abbassa gli avambracci finché i palmi delle mani non saranno rivolti all'indietro. Torna alla posizione di partenza e ricomincia la sequenza.



### Circonduzione completa delle spalle

Porta le spalle prima all'indietro, poi in basso, in avanti e infine in alto: ripeti per 5 volte in un verso e per 5 volte nel verso opposto, inspirando quando ti sposti all'indietro ed espirando quando vai in avanti.



### Mezza circonduzione della testa

Cerca di concentrarti sui muscoli della cervicale; inspira ed inclina la testa lateralmente, poi porta il mento vicino al petto espirando e infine avvicina l'orecchio alla spalla opposta. Esegui per almeno 3 volte consecutive.



### Estensione dei palmi

Appoggia le mani a terra su tutto il palmo. Cerca di sollevare la base del palmo rimanendo a contatto con il terreno con la base delle dita. Le braccia dovranno rimanere tese e le spalle tenute in linea con le mani. Una volta completato il movimento, torna nella posizione iniziale con controllo. Esegui dalle 15 alle 20 ripetizioni.



### Riscaldamento muscoli estensori

Sistema l'avambraccio sul piano di un tavolo, impugna una palla da tennis o una palla morbida antistress in ciascuna mano e tienila premuta per almeno 5 secondi, poi rilascia. Stringi più volte di seguito. Ripeti 3 serie da 10 prese ciascuna.

LA GIUSTA RICARICA DI ENERGIA  
AL GUSTO CIOCCOLATO, PERFETTA  
PRIMA E DOPO L'ATTIVITÀ SPORTIVA

