



isostar®

Riscaldamento CORPOREO

Il giorno della tua performance

LEG SWING

Esegui il Leg swing, o meglio l'oscillazione della gamba avanti e indietro.

Se hai difficoltà a mantenere l'equilibrio, puoi utilizzare la racchetta da sci come appoggio.

5 - 10 rotazioni complete per direzione

ROTAZIONE DEL BACINO

Posizione eretta con le gambe leggermente divaricate, posiziona le tue mani sulle anche. Il metodo migliore per roteare il bacino è fare grandi cerchi, in senso orario ed antiorario.

5 - 10 rotazioni complete per lato

JUMPING JACKS

Effettua il primo salto, atterra con i piedi ben divaricati (oltre la linea delle spalle) e le braccia distese verso l'alto, con le mani che si incontrano. Al salto successivo, torna nella posizione di partenza. Continua alternando le due posizioni.

Eseguire per almeno 2'

IL RISCALDAMENTO IN PISTA

Un breve riscaldamento prima della discesa o dello sci di fondo aiuta a riattivare la circolazione e prepara il corpo allo sforzo fisico.

Questo aiuta a godere al massimo delle ore sulle neve, riducendo il rischio di infortuni e aiutando il recupero dagli indolenzimenti.

Tempistiche



Esegui il riscaldamento subito prima di scendere in pista, ad esempio sulla cima della montagna o all'inizio del tuo percorso.



Bastano dai 5 ai 10 minuti.



È consigliabile effettuare il numero suggerito di ripetizioni/ tempo di esecuzione per ogni esercizio.

**LA SOLUZIONE CHE NON DEVE MANCARE
NEL TUO ZAINO PER LA DISCESA
O LO SCI DI FONDO**

