



**isostar**®

# 5

## COSE DA SAPERE PER LA PARTITA DI PADEL PERFETTA



### Prepara il tuo gioco il giorno prima.

Il ritmo di un gioco a rimbalzo come il padel è elevato: il riposo del giorno precedente e la corretta integrazione ti aiuteranno a non perdere carica ed entusiasmo.



### Allenati con un circuito HIIT.

La frequenza cardiaca e l'agilità trovano in questi allenamenti di 20' un'ottima base di partenza.



### Prepara lo zaino per il prima, durante e dopo come i veri giocatori di Padel:

l'integrazione e l'energia impattano davvero sull'esperienza di gioco.



**Scalda bene le articolazioni inferiori e superiori: il divertimento del match è amplificato da 15' di preparazione.**

Giocare su superfici artificiali implica gestire meglio gli stop e le sollecitazioni.



**Portati un cambio della t-shirt e vestiti con due strati.**

Assecondare la sudorazione aiuta ad aumentare i benefici cardiovascolari.

**CLICCA SUI 3 PRODOTTI SCELTI PER IL TUO MATCH**

# 1



**IDRATATI**  
velocemente

# 2



**RICARICATI**  
e ricomincia

# 3



**RECUPERA**  
al 100%