



I consigli del Farmacista

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO PER UNA GIORNATA DI SCI

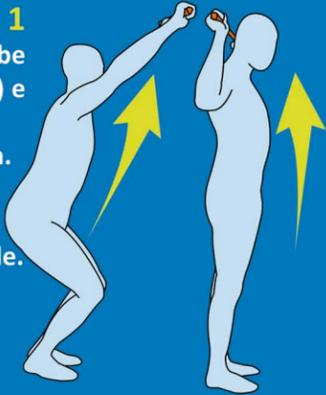
APPENA SCESI DALL'AUTO:

10' di camminata o 5 di leggera corsa.

A seguire, esercizi di stretching



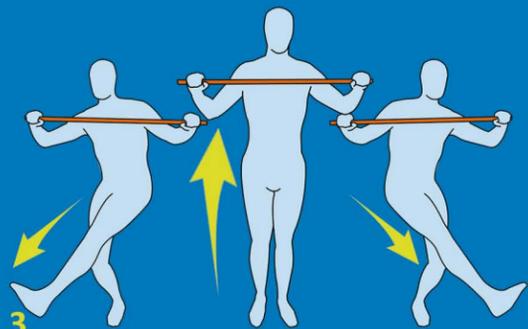
ESERCIZI CON IMPIEGO DI BASTONCINI



1
Piegamto sulle gambe (leggermente divaricate) e contemporaneamente distensione delle braccia. Ritrovare la posizione eretta portando i bastoncini dietro le spalle.
(serie da 15-20)



2
Torsione del busto da un lato sollevando l'altra gamba.
(esercizio alternato, serie da 10-15)



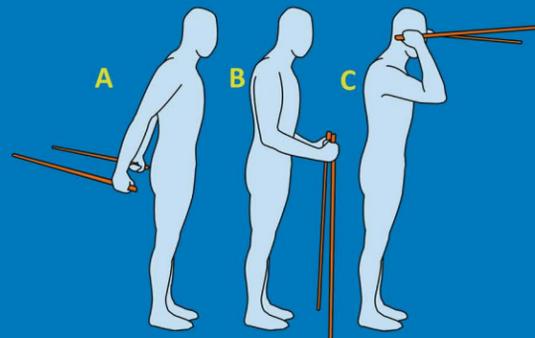
3
Piegamti laterali su una gamba con eventuale torsione del busto verso la gamba tesa.
(serie di 20 alternando la gamba che si piega)



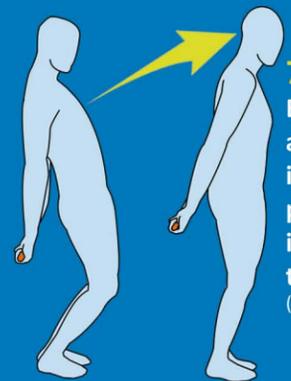
4
Flessioni laterali del busto.
(serie da 30)



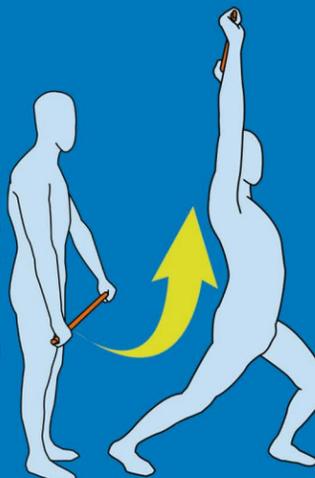
5
Da fermo, slancio di una gamba in appoggio impugnando i due bastoncini.
(serie da 15 alternando la gamba)



6
Spinte dietro delle braccia (flesse a 90°) e ritorno, con eventuali elevazioni su avampiedi.
(serie da 30)



7
Esercizio per gli addominali anteriori: portare i bastoncini in basso-dietro piegando pian piano le gambe, senza inarcare la schiena. Il busto va tenuto in linea con le cosce.
(serie da 30)



8
Piegamti in avanti con slancio delle braccia (con i bastoncini) in avanti-alto e ritorno.
(serie da 15 alternando la gamba di spinta)



www.clubsalute.it