

Da martedì
5 ottobre

Ski - Roc



**Preparati al meglio alla nuova stagione
invernale**

Che cosa potenziare nella ginnastica presciistica?

Sostanzialmente la preparazione generale in tutto il corpo sistema sufficientemente gli arti superiori e non c'è un gran lavoro da fare. A meno che non volessimo fare una stagione quasi agonistica, le parti fondamentali da tonificare nella ginnastica presciistica sono:

Gambe : sono le più sollecitate, una ginnastica per le gambe di potenziamento e di agilità è indispensabile per poter affrontare le piste più difficili. Non solo potenziamento però, anche agilità che consente di elasticizzare la struttura tendinea ed evitare traumi alle ginocchia soprattutto.

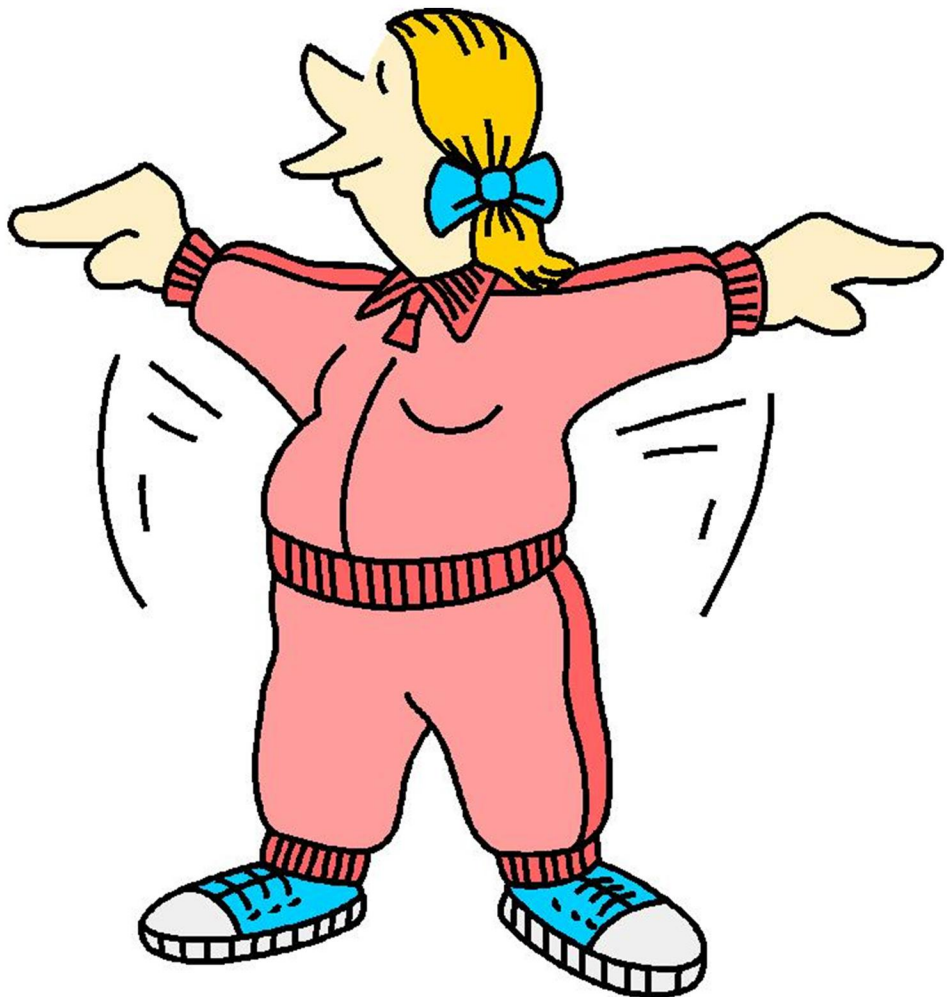
Addominali : l'addome è molto importante per lo sci soprattutto in tratti sconnessi o in piccoli salti .

Schiene : fare ginnastica per la schiena evita dolori fastidiosi nella parte bassa. Lo sci tende a caricare la colonna vertebrale e una buona robustezza alla colonna ed ai muscoli della schiena sono fondamentali.

Info :

Fabrizio tel. 335 7666540
Gianpaolo tel. 3339469278
Adriano tel. 3335427490
Luca tel. 3332374713
Mario tel. 3209499610
Dario tel. 335 5473664

Email : info@ski-roc.com
www.ski-roc.com



Dove : Palestra Scuola Elementare via Tornaforte 15 Cuneo

Quando : ogni martedì dal 5 ottobre al 30 novembre

Costi : 20€ per due mesi di lezione (per soci Sci-Club tessera club €10)



**Banca di Caraglio del Cuneese
e della Riviera dei Fiori**