



## SCHEDA 1

Katia, la nostra fisioterapista, sa quanto una buona preparazione sia necessaria al fine di evitare spiacevoli incidenti muscolari.

Ci proporrà quindi delle piccole serie di riscaldamento pre-uscita, di 10 minuti circa.

Faremo questi esercizi seguendo l'ordine della lista qui sotto o sotto forma di gioco (lancio dado)

### Proposta riscaldamento uscite:

- corsa leggera sul posto con movimenti delle braccia (1-2 minuti)
- movimenti delle anche ruotando i fianchi in cerchio in entrambe le direzioni (1-2 minuti)
- flessioni laterali: con una mano sul fianco inclinare lateralmente il busto alternando i lati per allungare i muscoli laterali (30 secondi per parte, 1-2 minuti)
- flessione delle gambe: in piedi sollevare alternatamente una gamba e poi l'altra, prendendo il ginocchio verso il petto per qualche secondo (1-2 minuti)
- calci posteriori sollevando all'indietro i talloni verso i glutei in modo alternato (1-2 minuti)
- rotazioni del capo: lentamente e senza esagerare per estensione, ruotare a destra e a sinistra, poi in cerchio, in entrambe le direzioni (30 secondi)

### CONSIGLI

Potrebbe sembrarvi una perdita di tempo e dispendio di energie, ma vi assicuriamo che mettere in moto i muscoli prima di uno sforzo fisico è indicato quanto importantissimo!!

Avete già osservato un'atleta corridore prima della partenza per la gara?

Provate a farlo e diteci come si comporta ... ne parleremo assieme al prossimo incontro!