



# IL CASTORO SPORTIVO

IL RISCALDAMENTO È UNA PARTE FONDAMENTALE PER QUALSIASI SPORT. PRIMA DI UN QUALSIASI ESERCIZIO FISICO, IL RISCALDAMENTO SERVE A PREPARARE IL NOSTRO CORPO ALLO SFORZO, IN MODO DA EVITARE DI FARSI MALE. QUI SOTTO ALCUNI ESEMPI DI ESERCIZI PER RISCALDARTI PRIMA DELLA SFIDA DEL VIDEO.

VI CONSIGLIAMO DI FARE QUESTI ESERCIZI SU UN TAPPETINO DA YOGA O SIMILI.

## 1. L'OVETTO

STRINGI LE TUE GINOCCHIA TRA LE BRACCIA E METTI LA TESTA VICINO ALLE GINOCCHIA. ORA DONDOLA ALL'INDIETRO E POI TORNA AVANTI, RIPETI PIÙ VOLTE QUESTO MOVIMENTO.

## 2. L'AEREO

STENDITI A PANCIA IN GIÙ. SOLLEVA CONTEMPORANEAMENTE BRACCIA E GAMBE COME SE FOSSI UN AEREOPLANTO PRONTO AL DECOLLO. PER QUANTO TEMPO RIESCI A STARE IN VOLO?

## 3. LA BICICLETTA

SDRAIATI SULLA SCHIENA DI FRONTE AD UN FRATELLO, SORELLA O GENITORE. METTI I PIEDI CONTRO QUELLI DEL TUO COMPAGNO E PEDALATE ASSIEME COME SU UNA BICICLETTA. QUANDO SARAI BEN ALLENATO POTRAI ESEGUIRE QUESTO ESERCIZIO ANCHE DA SOLO.

## 4. LA CARRIOLA

METTI LE GAMBE SU UN RIALZO (SEDIA, DIVANO, LETTO, ...), APPOGGIA LE MANI PER TERRA E TIRA SU IL RESTO DEL CORPO. MANTIENI QUESTA POSIZIONE E CAMMINA SUL POSTO CON LE MANI PER ALMENO 10 SECONDI. SE HAI UN COMPAGNO CHE PUÒ AIUTARTI, APPOGGIA I PIEDI SULLE SUE MANI E MUOVETEVI PER LA STANZA PROPRIO COME UNA CARRIOLA.

## 5. LA GALLERIA



APPOGGIA MANI E PIEDI PER TERRA E TIRA SU IL SEDERE PIÙ POSSIBILE, PER CREARE UN "PONTE". RESISTI IN QUESTA POSIZIONE PER PIÙ TEMPO POSSIBILE PERCHÉ SOTTO LA GALLERIA DOVRÀ PASSARE UN TRENO (OVVERO IL TUO COMPAGNO DI ESERCIZI)

6. PALLEGGI CON IL PALLONCINO

GONFIA UN PALLONCINO E FAI UN BEL NODO. LANCIALO IN ARIA E SIEDITI PER TERRA: QUANTI PALLEGGI CON I PIEDI RIESCI A FARE PRIMA CHE IL PALLONCINO TOCCHI TERRA?

7. LA CAVALLETTA

METTITI A QUATTRO ZAMPE CON UNA GAMBA PIEGATA SOTTO LA PANCIA E L'ALTRA STESA. QUANDO TI SENTI PRONTO PROVA AD INVERTIRE LE GAMBE FACENDO UN PICCOLO SALTO. CONTINUA FINO A QUANDO NON SEI STANCO.

8. ARRAMPICARSI SUI MURI

METTITI A QUATTRO ZAMPE, CON I PIEDI VICINO AD UN MURO. PUNTA I PIEDI CONTRO IL MURO TENENDO LE BRACCIA BEN SALDE A TERRA E PROVA A CAMMINARE SU E GIÙ.