

Iniziare la stagione di sci in piena forma con Dario Cologna, Simon Ammann e Helvetia Assicurazioni

Consigli per l'esecuzione degli esercizi

- Riscaldarsi 5-10 minuti prima di eseguire gli esercizi.
- Gli esercizi devono essere effettuati lentamente e controllati.
- Durante gli esercizi respirare profondamente e regolarmente.
- Per ogni esercizio cominciare lentamente e incrementare progressivamente.
- Ogni esercizio si compone di 3-4 serie con 15-30 ripetizioni.

helvetia 

1 Spalle e braccia

Tipo d'allenamento: Rafforzamento dei muscoli pettorali e dei tricipiti

Posizione iniziale: Appoggiarsi sull'elastico con i piedi. Le gambe sono leggermente divaricate in linea con i fianchi e le ginocchia leggermente piegate. Il busto ben dritto. Avvolgete i capi dell'elastico intorno alle mani con abbastanza tensione.

Esecuzione: Tirare l'elastico sollevando entrambe le braccia lateralmente oltre la testa.

Attenzione: Mantenere il busto dritto e piegare leggermente le ginocchia.



2 Torace e gambe

Tipo d'allenamento: Rafforzamento della muscolatura del torace e delle gambe

Posizione iniziale: I partner si appoggiano l'uno contro l'altro con le ginocchia leggermente piegate, i piedi sono in linea con i fianchi a una distanza da 3-4 piedi dal partner. Tenere con tensione un elastico da ogni lato (i gomiti all'altezza delle spalle con una flessione di 90°).

Esecuzione: Tendere le braccia verso l'avanti.

Attenzione: Tenere le braccia leggermente piegate senza sollevare le spalle.



3 Schiena

Tipo d'allenamento: Rafforzamento della muscolatura della schiena

Posizione iniziale: Mettersi in posizione prona. Tenere l'elastico alla larghezza delle spalle e leggermente teso tra le braccia in avanti. La punta del naso in direzione del suolo e la fronte a un pugno dal suolo. I talloni chiusi.

Esecuzione: Sollevare il busto leggermente verso l'alto mentre l'elastico rimane in tensione.

Attenzione: Non incurvare la schiena e lo sguardo rimane sempre rivolto verso il suolo.



4 Glutei e gambe

Tipo d'allenamento: Rafforzamento dei glutei e della muscolatura delle gambe

Posizione iniziale: Mettersi in ginocchio e appoggiarsi sugli avambracci. Tenere l'elastico da entrambi i lati ed infilare il piede.

Esecuzione: Allungare la gamba sino a creare una diagonale tra capo, schiena e gamba.

Attenzione: Non incurvare la schiena e lo sguardo rimane sempre rivolto verso il suolo.



5 Schiena e braccia

Tipo d'allenamento: Rafforzamento della muscolatura della schiena e delle braccia

Posizione iniziale: I partner stanno di fronte. Tenere in ogni mano un'elastico con tensione. Le ginocchia sono leggermente piegate. Il busto dritto.

Esecuzione: Tirare l'elastico contemporaneamente con le braccia leggermente piegate.

Attenzione: Muovere solo le braccia. Postura dritta.



6 Ventre

Tipo d'allenamento: Rafforzamento degli addominali

Posizione iniziale: Mettersi in posizione supina. Piegare le ginocchia e posare la pianta dei piedi sul suolo. Sollevare leggermente la testa. Tenere l'elastico come sostegno dietro la testa alla larghezza delle spalle. I gomiti sono all'altezza delle spalle.

Esecuzione: Muovere il torace lentamente in direzione del soffitto.

Attenzione: L'elastico serve solo come sostegno, non tirare.



Iniziare la stagione di sci in piena forma con Dario Cologna, Simon Ammann e Helvetia Assicurazioni.



Semplice. Chiedete a noi.
T 058 280 1000 (24 h), www.helvetia.ch

helvetia

Helvetia Assicurazioni – Ritratto Svizzera

La Helvetia è una delle compagnie di assicurazione leader in Svizzera. L'assicurazione si basa sulla fiducia, una fiducia che i nostri clienti ci riservano da oltre 150 anni e che vogliamo guadagnarci giorno dopo giorno, puntando su una gamma di prodotti interessante, collaboratori competenti e partner affidabili.

Circa 2 300 collaboratori della Helvetia in Svizzera, con il loro impegno personale e la loro assistenza, contribuiscono a migliorare la qualità della vita dei nostri clienti. Convincetevi personalmente, mettendoci alla prova. Semplice. Chiedete a noi.



Basilea

SanGallo

Investimento finanziario sicuro in tempi insicuri.



**Protezione piena del capitale
e un tasso d'interesse annuo del
2% garantito.**

Helvetia Assicurazione di previdenza.
Una previdenza sicura e personalizzata.

Semplice. Chiedete a noi.
T 058 280 1000 (24 h), www.helvetia.ch

helvetia

Dario Cologna

Fondista

- Data di nascita:** 11.03.1986
- Luogo di residenza:** Müstair
- Altezza/Peso:** 179cm/79kg
- Hobby:** sport in genere, leggere
- Caratteristiche positive:** combattente, sicuro di sé e modesto
- Caratteristiche negative:** a volte, si sente oberato dal proprio caos
- Più bella esperienza:** il fantastico sostegno dei miei fans durante la scalata finale sull'Alpe del Cermis
- Amo:** le tracce fresche nei boschi coperti di neve, persone allegre
- Detesto:** coetanei che pensano negativo e invidiosi



Vincitore della Coppa del Mondo generale 2008/09 di sci di fondo

Per la vostra sicurezza - anche sulla pista.



**Ribasso interessante fino al
10% dipende dalla combinazione
d'assicurazione.**

**Assicurazione responsabilità civile
privata ed assistance Helvetia.**
Il vostro angelo custode durante le vacanze
e nel tempo libero.

Semplice. Chiedete a noi.
T 058 280 1000 (24 h), www.helvetia.ch

helvetia

Simon Ammann

Saltatore con gli sci

- Data di nascita:** 25.06.1981
- Luogo di residenza:** Grabs SG
- Altezza/Peso:** 172cm/58kg
- Hobby:** paracadutismo, golf, moto
- Caratteristiche positive:** la mia passione per il salto con gli sci, la mia forza mentale durante le grandi competizioni
- Caratteristiche negative:** raramente puntuale
- Più bella esperienza:** la mia prima vittoria olimpica nel 2002
- Amo:** i rari momenti nello sport, in cui tutto funziona come te lo eri immaginato inizialmente
- Detesto:** gli sportivi sleali



Doppio Campione Olimpico 2002 e Campione del Mondo 2007 del salto con gli sci

Skifit Helvetia

È già il quarto anno che l'Helvetia Assicurazioni, incoraggiata dai buoni risultati dell'ultima stagione, sponsorizza la squadra nazionale svizzera di sci. Per sottolineare il suo impegno con Swiss-ski anche quest'anno propone lo Skifit Helvetia. L'azione sostiene le associazioni e tutte le persone interessate che vogliono prepararsi in modo ottimale alla stagione sciistica per passare un inverno in forma il più possibile e senza ferite. Le lezioni Skifit sono presentate dai nostri dinamici Flying Instruc-

tors. Troverete ulteriori informazioni sul "Skifit Helvetia" e Swiss-ski su: www.helvetia.ch

SWISSSKI

OFFIZIELLER SPONSOR