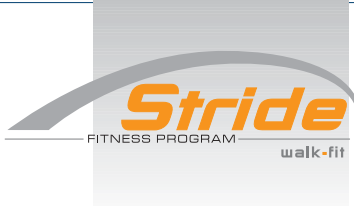




Abbigliamento USA PRO  
www.usapro.co.uk - usapro@gabel.net



## Stretching

Una qualsiasi pratica fisica e sportiva va preceduta da esercizi di stretching che allungano la muscolatura (più le fibre muscolari sono allungate più si possono accorciare nella contrazione migliorando l'efficacia del gesto) a vantaggio anche della mobilità articolare con conseguente maggior ampiezza dei movimenti. Gli esercizi di stretching consistono nel raggiungere una posizione e mantenerla senza molleggiare. Il molleggio infatti sollecita il riflesso di stiramento il quale provoca la contrazione riflessa del muscolo invece del suo allungamento. L'impiego dei bastoncini migliora l'equilibrio, permette l'impostazione di posture corrette e il mantenimento delle posizioni di arrivo degli esercizi.



## Riscaldamento

Dopo lo stretching alcuni esercizi di riscaldamento permettono di mettere in moto la muscolatura ottenendo come risultato una marcia più fluida, ma soprattutto più attiva con un coinvolgimento non solo dei muscoli delle gambe, ma anche delle braccia e del busto. Nell'esecuzione degli esercizi di riscaldamento è fondamentale, per ottenere il massimo risultato, il mantenimento della posizione corretta mediante una tenuta posturale, ottenibile anche grazie al supporto dei bastoncini. In questo modo non lavora solo il distretto muscolare interessato dall'esercizio, ma la muscolatura in toto partecipa alla corretta riuscita del movimento.



## Potenziamento

Lo Stride Fitness Program prevede anche una serie di esercizi dedicati al potenziamento muscolare sia globale che riferito a specifici distretti muscolari. E' preferibile dedicarsi al potenziamento dei muscoli del proprio corpo alla fine della seduta di Stride. L'utilizzo dei bastoncini consente la stabilizzazione dell'equilibrio e aiuta a mantenere la postura corretta durante l'esecuzione degli esercizi. Essendo gli esercizi proposti nello Stride Fitness Program tutti a carico naturale, il risultato che si otterrà con questo tipo di allenamento non sarà un aumento vistoso della massa muscolare, ma soprattutto una tonificazione dei vari muscoli con un conseguente rassodamento generale.



### RICHIESTA INFORMAZIONI (compilare e inviare a Gabel S.r.l.)

Nome .....  
 Cognome .....  
 Indirizzo ..... n° .....  
 Località .....  
 Prov. .... C.A.P. ....  
 Tel. .... Fax .....  
 Professione .....  
 Se insegna indica quali attività .....

Indicare aree di interesse .....

I Tuoi dati saranno trattati da Gabel s.r.l. nel rispetto della Legge 675/96. Ai sensi dell'art.13 di tale legge hai la possibilità di modificare, opposti o far cancellare i tuoi dati scrivendo a Gabel s.r.l. - Via Tagliamento, 11 - 36056 Tezze sul Brenta (VI).

Firma .....

Consento l'utilizzo dei miei dati personali anche per iniziative commerciali e di marketing.



Posteriori della coscia e glutei



Colonna vertebrale



Tricipiti e gambe



Stretching

Riscaldamento

Potenziamento

www.stride-walkfit.net

GABEL

GABEL s.r.l.

Via Tagliamento 11 - 36056  
Tezze sul Brenta (VI) ITALY

Tel. +39 (0424) 561144 - Fax +39 (0424) 561266  
www.stride-walkfit.net - stride@gabel.net