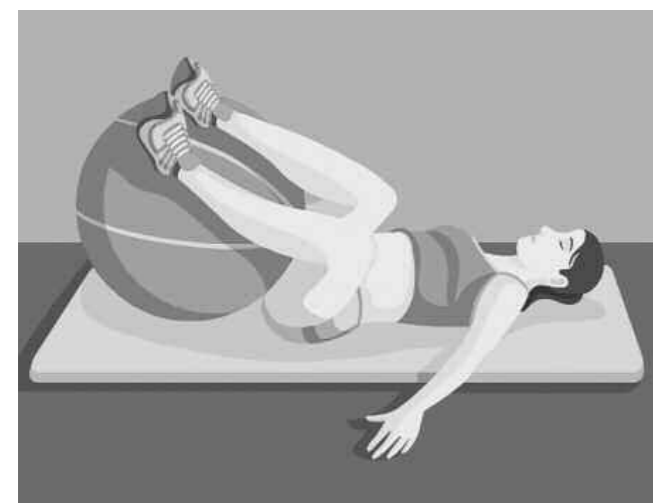




## Esercizio 12

Con la schiena appoggiata a terra e le braccia leggermente aperte (per avere maggiore stabilità), **solleva le gambe su una palla grande** ed esegui 12 rullate da una parte e dall'altra. Riposa 20 secondi e ripeti per 2 volte.



## Esercizio 13

Solleva lentamente per 12 volte **una palla, tenuta ferma dalle gambe** (destra avanti, sinistra

dietro). Riposa 20 secondi e ripeti cambiando la posizione delle gambe (destra dietro, sinistra avanti).



## Week-end

### LES DEUX ALPES sul ghiacciaio più alto d'Europa

#### Week-end Santi - 3/5 novembre 2006

SISTEMAZIONE **RESIDENCE** economico a 50 mt. dagli impianti appartamenti da 4/5/6 letti

PREZZO:

appartamento **2 notti + 2 skipass** occupato da 4/5/6 persone € **90** a pers.  
solo appartamento (senza skipass) € **44** a pers.

#### Week-end Immacolata - 7/10 dicembre

SISTEMAZIONE **RESIDENCE** economico a 50 mt. dagli impianti. Appartamenti da 4/5/6

PREZZO:

**3 notti + 3 skipass** € **115** a pers.  
**3 notti solo Residence** € **55** a pers.

SISTEMAZIONE **HOTEL** 3\*\*\* superior a pochi mt. dagli impianti

PREZZO:

**3 notti in 1/2 pens. + 3 skipass** € **210** doppia.  
**3 notti in 1/2 pens. solo hotel** € **150** doppia.

COMPRENDE: locazione appartamento, consumi elettrici/ acqua/ gas,

NON COMPRENDE: biancheria non fornita pulizia finale a carico cliente

Per lo skipass è necessaria una foto

VIAGGIO: con mezzi propri

PRENOTAZIONE: si ricevono telefonando al 335 5358416

SCADENZA: **ENTRO il più breve tempo possibile** o ad esaurimento dei posti disponibili

[www.sciclubsavigliano.it](http://www.sciclubsavigliano.it)

Per essere sempre informati sui programmi dello Sci Club Savigliano su internet visitate il sito

[www.sciclubsavigliano.it](http://www.sciclubsavigliano.it)

e-mail:

[info@sciclubsavigliano.it](mailto:info@sciclubsavigliano.it)

# SAVIGLIA

Supplemento al Corriere di Savigliano n. 35 del 5 ottobre 2006, via Novellis, 38 - Savigliano  
Spedizione in abb. postale. DL 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1 DCB-CN  
Registr. Tribunale di Saluzzo n. 117, del 5/3/1990 - Dir. resp. Giampaolo Testa - Fot. e stampa Tipografia Saviglianese - via Novellis, 44 - Savigliano



# 1

## Con la ginnastica presciistica inizia l'attività dello Sci Club Savigliano

Non tutti (pochi? pochissimi?) hanno approfittato delle vacanze, o del periodo intercorso dall'ultima sciata (magari con la neve ormai resa pesante dal caldo primaverile), per tenersi in forma, con lunghe sedute in palestra, tonificanti sessioni di jogging, specifici esercizi muscolari per mantenere "oliati" i vari "meccanismi" che ci permettono di muoversi con agilità e sicurezza sulla neve.

Anzi, è decisamente più probabile che le vacanze siano "servite" ad accumulare qualche "chiletto" e a rilassare mente e fisico, magari privilegiando l'abbronzatura (e la buona tavola) a discapito della tonicità muscolare.

Ora, con l'arrivo dell'autunno, noi che abbiamo questa grande passione per i pendii innevati dobbiamo ritrovare la giusta forma, allenare il corpo ai molti movimenti che il nostro amato sport richiede, preparare il fisico affinché la prima neve non ci colga alla sprovvista.

Visto che il "fai da te", soprattutto in un campo così delicato come la ginnastica, a volte fa più danni che altro, lo **Sci Club Savigliano** propone vari corsi, tenuti da istruttori pre-

parati ed esperti, con lo scopo principale di evitare quei piccoli infortuni dovuti alla scarsa preparazione al momento di rimettere gli sci ai piedi. L'attività riprende il 10 ottobre, per durare fino al 15 dicembre, oltre due mesi di sedute in palestra per prepararci fisicamente ed affrontare adeguatamente la prossima stagione sciistica.

Lezioni tenute anche quest'anno dall'insegnante Alessandra Sidoli e che si terranno ogni martedì o venerdì alla palestra Schiaparelli. In base alle proprie esigenze sarà possibile scegliere tra vari turni: dalle 18 alle 19, dalle 19 alle 20, ancora, dalle 20 alle 21 (a patto che si raggiunga il numero minimo di 25 partecipanti per ogni corso).

L'iscrizione costa 32 euro ed i

corsi sono riservati ai soci in regola con il tesseramento 2006/2007.

È possibile iscriversi ai corsi di ginnastica presciistica presso il negozio di articoli sportivi "Patty Sport" o direttamente presso la palestra la sera di inizio del corso di base, relativamente ai posti rimasti disponibili.

A proposito di tessera. Lo **Sci Club Savigliano** ha mantenuto anche per la stagione 2006/2007 il prezzo di 12 euro ed i primi 500 soci che rinnovano l'iscrizione riceveranno in "omaggio"

un utilissimo "coltellino multiuso". Per saperne di più sulle molte attività dello **Sci Club Savigliano** non perdetevi il nostro sito: [www.sciclubsavigliano.it](http://www.sciclubsavigliano.it)



# ESERCIZI ADDOMINALI

## Esercizio 1

Partendo dalla posizione illustrata, allontana le gambe dal corpo per 10 volte. Riposa 20 secondi e ripeti 6 volte. **Per intensificare** l'allenamento raddoppia la serie di esercizi



## Esercizio 2

Appoggia la schiena sul tappetino, piega le ginocchia, appoggiando i piedi per terra e **sposta le gambe da un lato e dall'altro**. Esegui 2 serie da 10 e riposa 20 secondi.



## Esercizio 3

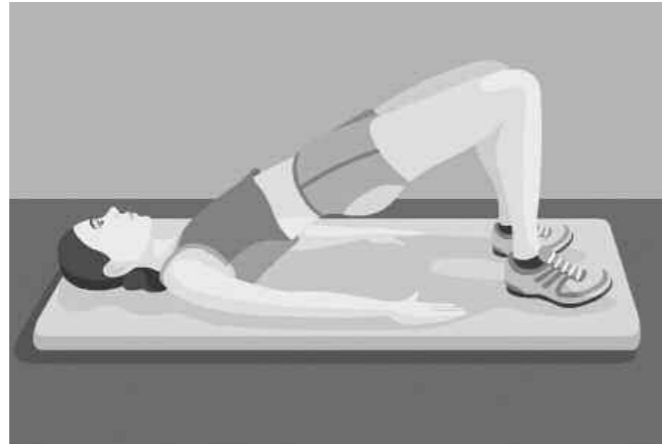
Parti con la schiena appoggiata al suolo e solleva la parte alta del corpo. Esegui 2 serie da 10 addominali con un periodo di riposo di 20 secondi tra



una e l'altra serie. Mantieni la posizione delle mani **senza sforzare il collo**. Le prime volte il sollevamento sarà moderato, poi sempre più ampio.

## Esercizio 4

Solleva lentamente i glutei per 10 volte, **mantieni la posizione da 3 a 5 secondi** e torna al pavimento.



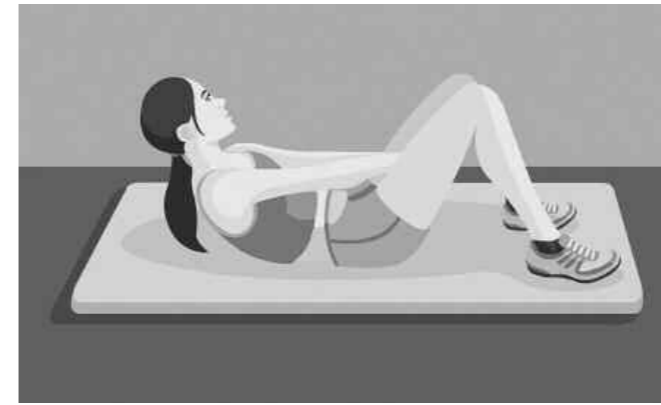
## Esercizio 5

**Rotazioni in piedi:** con le gambe leggermente divaricate e le mani appoggiate alla nuca solleva prima un ginocchio e poi l'altro, mentre avvicini il gomito opposto. Mantieni sempre il busto eretto, è il ginocchio che si deve sollevare. Esegui 3 ripetizioni da 20.



## Esercizio 6

Solleva il busto, **muovendo le braccia tra le ginocchia divaricate**. Esegui 2 serie da 10 addominali, con 20 secondi di riposo tra una e l'altra.



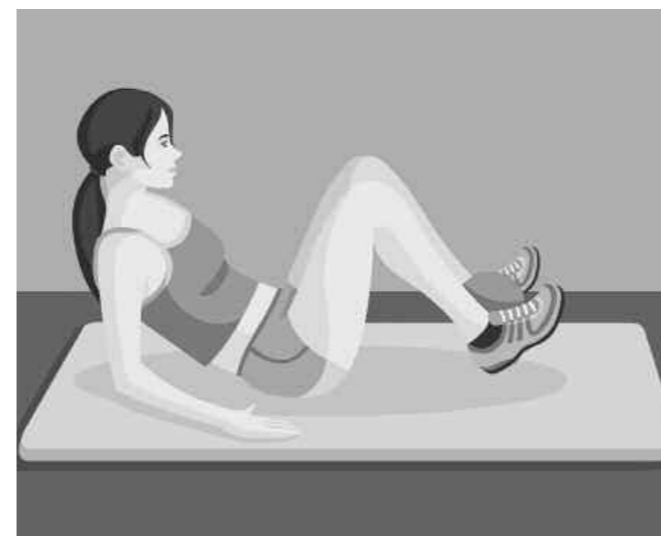
## Esercizio 7

Dalla posizione "a quattro zampe" **solleva braccio e gamba destra**, in modo che siano allineati con la schiena, ripeti dal lato sinistro. Esegui 30 ripetizioni per 3 volte.



## Esercizio 8

Tieni una **palla in mezzo ai piedi**, appoggia i gomiti sul tappetino e sollevando le ginocchia avvicina i piedi al corpo. Per rendere l'esercizio più intenso usa una palla medica da 1 kg. Lavora dolcemente per 45-60 secondi.



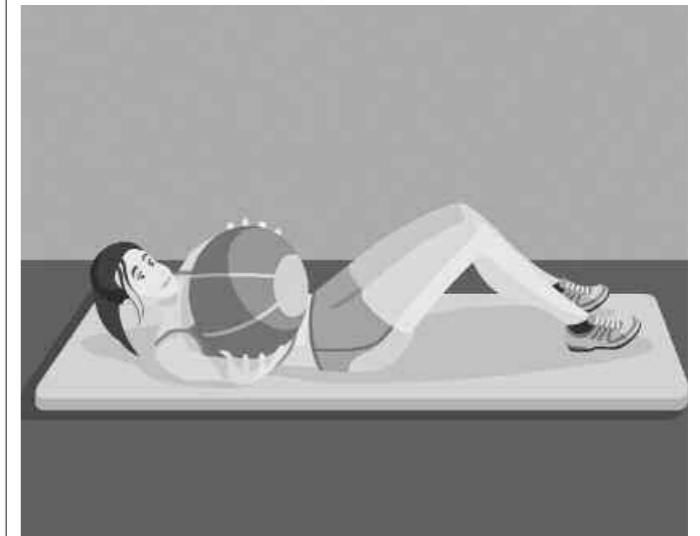
## Esercizio 9

Rotazioni da seduti: sposta lentamente la palla da destra a sinistra, cercando di **portare le braccia sopra la testa**. Esegui 2 serie da 10-15 ripetizioni.



## Esercizio 10

Con la schiena appoggiata al tappetino, muovi lentamente la **palla da destra a sinistra**, esegui due serie da 12-15 ripetizioni, con 20 secondi di riposo.



## Esercizio 11

Un esercizio per chi è già allenato: da sdraiato a pancia in su, porta **le braccia tese dietro alla testa con una palla tra le mani**. Solleva simultaneamente la parte alta del corpo e le gambe e avvicina la palla ai piedi. Torna lentamente alla posizione di partenza. Esegui 2 serie da 12, con un riposo di 20 secondi tra una e l'altra.