

Evita di partire a freddo. Il riscaldamento ti prepara ad affrontare le piste.



Inizia la tua giornata sulla neve con una sessione di riscaldamento. Così ti prepari in modo ottimale alle sollecitazioni durante le discese con gli sci o lo snowboard e riduci il rischio di farti male. Con un riscaldamento, infatti, prepari i muscoli, le articolazioni, i tendini e i legamenti.