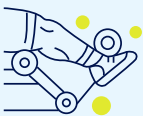


PRZYGOTUJ SIĘ NA SEZON NARCIARSKI Z MEDICOVER SPORT

medicoversport.pl

Zima zbliża się wielkimi krokami, a wraz z nią sezon narciarski! Zanim jednak wejdiesz na stok, warto przygotować ciało do wysiłku. Regularne treningi przed sezonem wzmacniają mięśnie, poprawiają wydolność i równowagę, a przy tym znacząco zmniejszają ryzyko kontuzji. Dobra kondycja to klucz do pewnych zjazdów i maksymalnej frajdy z jazdy.

Z pakietem **Medicover Sport** możesz kompleksowo przygotować się do zimy – korzystając z siłowni, klubów fitness i sal treningowych w całej Polsce. Zaczynij od ćwiczeń, które pomogą Ci bezpiecznie i skutecznie przygotować ciało do zjazdów:



30 minut

– trening siłowy na nogi

Skup się na przysiadach, wykrokach i martwym ciągu. Wzmocnisz uda, pośladki i łydki – mięśnie, które najbardziej pracują podczas jazdy na nartach.



45 minut

– trening funkcjonalny lub core

Wybierz zajęcia typu cross training lub specjalne treningi stabilizacyjne. Poprawisz równowagę, koordynację i kontrolę nad ciałem – kluczowe przy skrętach i zmianach kierunku.



60 minut

– zajęcia cardio

Indoor cycling, bieżnia lub orbitrek – regularny trening wydolnościowy zwiększy Twoją wytrzymałość, dzięki czemu dłużej utrzymasz tempo na stoku bez uczucia zmęczenia.



45 minut

– joga lub stretching

Elastyczne ciało to mniejsze ryzyko kontuzji. Joga i stretching pomogą rozluźnić mięśnie po treningach siłowych i poprawią mobilność stawów.

Przygotuj się do sportów zimowych – bo na stoku liczy się nie tylko technika, ale też siła, balans i wytrzymałość.

Dzięki **Medicover Sport** możesz trenować tak, jak lubisz. Zadbaj o formę już teraz, by zimą cieszyć się każdym dniem na stoku w pełni sił i energii.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

