



www.lanibicycle.it



Benvenuto a Cortina d'Ampezzo! La Regina delle Dolomiti in collaborazione con Technogym, the Wellness Company, stanno lavorando insieme per regalarti una vacanza piena di emozioni, sempre più sicura e all'insegna del benessere. Per vivere uno stile di vita sano bastano poche regole. Prima di uscire ricordati di riscaldarti. Alle partenze degli impianti di risalita, grazie alle semplici sequenze di esercizi, potrai continuare il tuo riscaldamento. Buon divertimento e buona vacanza. Cortina d'Ampezzo & Technogym.

Welcome to Cortina d'Ampezzo! The queen of the Dolomites and Technogym, the Wellness Company, are partnering to give you a holiday full of emotions, wellness and safety. It takes only a few rules to live a healthy lifestyle. Warm up before you go out. And continue your preparation at the ski lift departures by following the simple sequence of exercises displayed. Have fun and enjoy your holiday.
Cortina d'Ampezzo & Technogym



The Summer Workout



Per provare tutti i nostri prodotti e servizi contatta la sede Technogym più vicina a te: **CESENA** Technogym Flagship Store c/o Technogym Village Via Caldera 2861 MILANO Via Duina 11

Technogym showroom in partenza: **contact the Technogym Showroom in your area: To experience our products and services, contact the Technogym Showroom in your area:**

Per informazioni e acquisti **For information and purchases** Contattaci al tuo bisogno. **Contact our Technogym consultants at +39 0547650111 to find the most suitable solution in terms of equipment and training programs based on your needs.** **Co tattrai! no str e sport! all' 8 00 70 70 70 per niche de re consi gli! sui prod otti pi u adatti al tuo biso gni.** **order to reach the physical goal of your training plan. Make sure you get enough sleep in average fitness and mental. Evita i lunghi inq uanti e stai a con tano con la tua. back to no ure. Non fu mare e non eccedere con l'uso di prodotti. **Facebook / Follow us** **Se gni / Follow us** **#cortina wellness****

- WELLNESS EVERY DAY**
- Fai almeno 30 minuti di attività fisica moderata ogni giorno. **Get at least 30 minutes of moderate intensity physical activity daily.**
 - Bevi molta acqua ed evita bevande zuccherate e gassate. **Drink plenty of water and avoid soft drinks.**
 - Non usare l'ascensore per recuperare le scale. **Don't use the lift to recover from the stairs.**
 - Mantieni una buona alimentazione. **Maintain a good nutrition plan.**
 - Evita i lunghi inq uanti e stai a con tano con la tua. **Avoid prolonged environmental and get back to no ure.**
 - Non fumare e non eccedere con l'uso di prodotti. **Non fu mare e non eccedere con l'uso di prodotti.**
- technogym.com
cortina.dolomiti.org

The Summer Workout



Prima di ogni sport, è molto importante riscaldarsi e fare stretching, per preparare il fisico agli sforzi richiesti e ridurre al minimo il rischio di infortuni.

Before skiing, it is very important to warm-up and stretch, as to prepare your body subsequent efforts and therefore minimize the risk of injury.



1

2

WORKOUT

Body Weight 3 min.

Body Weight 3 min.

Squat

Forward Lunge

6

5

4

3

Stretching 2 min.

Stretching 2 min.

Body Weight 3 min.

Body Weight 3 min.

Lower Back - Supine

Twisting Crunch - Crossed leg

Push Up

Glute Bridge

