

## Consigli sportivi

## Presciistica: qualche consiglio pratico per ricominciare a sciare

I lettori che volessero prepararsi per le sciate domenicali o per la settimana bianca dovrebbero seguire un corso di presciistica. Talvolta, però, manca il tempo.

Poichè non è possibile predisporre un piano di lavoro "sportivo" valido per tutte le persone, proviamo a segnalare almeno i contenuti generali di una seduta d'allenamento di preparazione per lo sci. Ovvio trovarsi in buona salute e avere l'ok dal medico curante per svolgere programmi preatletici. Dopodichè proviamo a seguire questi suggerimenti, ripeto, di massima e sconsigliati a chi si trovi sovrappeso.

Innanzitutto, scrivete quello che fate sul calendario o sull'agenda. Prima di cominciare la stagione sciistica, iniziate ad esercitarvi almeno un mese prima, per due volte alla settimana camminando velocemente o correndo lentamente per 10-15 minuti, non troppo coperti, con buone scarpe, bevendo acqua prima e dopo. Regola base: inizialmente è meglio correre in coppia e parlare; se non riuscite a parlare diminuite la velocità.

Terminata la corsa fate una respirazione profonda per un paio di minuti, quindi provate gli esercizi di flessibilità raffigurati nei disegni: 2-3 serie da 6-8 ripetizioni (ad es. 6-8 circonduzioni) riposandovi 30-40" fra una serie e l'altra. Quando cambiate esercizio riposatevi 2-3 minuti.

Non tralasciate nessun esercizio, braccia comprese. Il respiro deve essere sempre regolare e non troppo affaticato. L'esecuzione deve essere lenta, ricercando la massima ampiezza. Se non frequentate palestre o non avete precedenti esperienze sportive, chiedete di fare una dimostrazione a chi ne sa più di voi. Eseguire male un esercizio è altrettanto dannoso che non farne affatto, infatti gli esercizi n° 10, 11, e 12 occorre eseguirli con particolare attenzione e solo dopo le prime quattro settimane di attività.

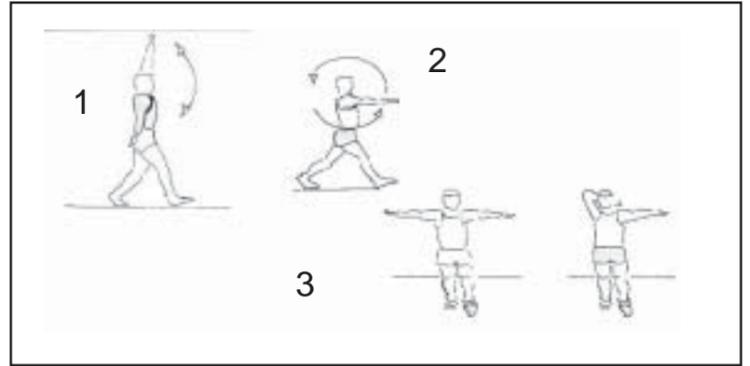
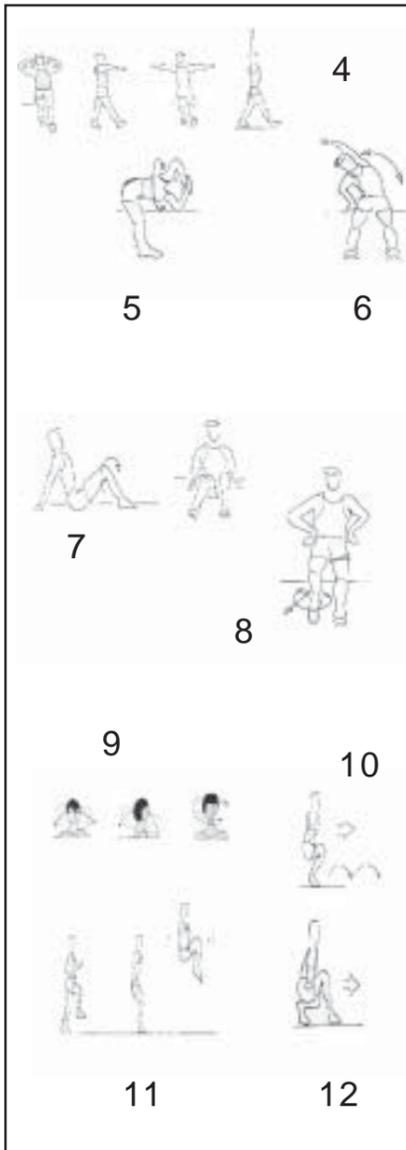
Come defaticanti: ispirate ed espirate ricercando una buona capacità polmonare, la cassa toracica deve gonfiarsi e sgonfiarsi. Poi camminate, un paio di minuti, immaginando ad ogni passo di colpire con la punta del piede (articolazione della caviglia rilassata) un pallone leggero; state "sciogliendo le gambe".

Fare gli esercizi camminando richiede maggiore coordinazione. Nel primo periodo eseguire i movimenti da fermi anche se la descrizione prevede di camminare. Utilizzate un tappetino da camping quando siete seduti.

Se potete guardarvi allo specchio avrete la conferma immediata di lavorare come indicato nei disegni.

Buon lavoro.

Claudio Scotton



### Lo scorso 7 gennaio

## La neve a San Pier d'Arena



Nella notte tra il 6 e il 7 gennaio scorso, la neve è scesa copiosamente in tutta la Liguria. Anche la nostra San Pier d'Arena è stata per qualche ora ammantata di bianco. Nessun problema alla circolazione e non si sono segnalati particolari incidenti alle persone. Tanto freddo e qualche "mugugno" per chi voleva cominciare a lavorare dopo le lunghe vacanze natalizie. Felici invece gli studenti che hanno rimandato di un giorno il ritorno a scuola.

In redazione ci sono giunte molte foto di San Pier d'Arena innevata, abbiamo scelto questa che ci mostra largo Gozzano e palazzo Imperiale-Scassi in una veste davvero inedita.

## Polizza "Ricordati di te"



La previdenza funeraria nel servizio di due prestigiose aziende genovesi

A.Se.F., l'Azienda del Comune di Genova, presenta la previdenza funeraria "RICORDATI DI TE": una scelta razionale e consapevole per organizzare il proprio servizio funebre.

Abbiamo affidato un argomento così delicato all'immagine più che popolare, della venditrice di noccioline, la cui statua campeggia nel cimitero monumentale di Staglieno: figura molto amata dai genovesi per la sua semplicità e per il sentimento espresso dalla simpatica vecchietta nel risparmiare, in una vita di duro lavoro, per potersi regalare il riposo nell'ultima dimora, senza disturbare nessuno. Una sorta di previdenza che precorreva i tempi odierni !!

E' sempre più diffusa l'esigenza di preordinare le proprie volontà, in vita, per non gravare o dipendere da altri al verificarsi del delicato evento. A.Se.F., come operatore pubblico genovese, ha voluto dare una risposta a questa esigenza, in collaborazione con la Compagnia di Assicurazioni CARIGE VITANUOVA del gruppo Carige: la migliore garanzia possibile offerta dal prestigio e dalla serietà di due aziende genovesi.

La polizza assicurativa "Ricordati di Te" si rivolge a tutte le persone maggiorenni, senza distinzione di sesso, religione, etc.. ed è indicata per tutti, ma soprattutto per chi vuole scegliere per sé o per un proprio congiunto, in base al tariffario vigente al momento della stipula del contratto, le componenti del servizio funebre: tipo di cofano, addobbi floreali, necrologie, manifesti e quanto altro ritenuto necessario, fino alla scelta della sepoltura, per la quale è possibile predeterminare tipologia, ubicazione ed arredo cimiteriale.

Per stipulare il contratto assicurativo è sufficiente un documento di riconoscimento valido ed il codice fiscale, con forme di pagamento in un'unica soluzione o in più anni.

Al momento del verificarsi del delicato evento, il servizio funebre viene svolto da A.Se.F., come concordato alla stipula del contratto, senza possibilità alcuna di integrazione di pagamento.

Per informazioni telefonare al n. 010 2915209/216/219 oppure consultare il nostro sito Internet [www.asef.it](http://www.asef.it) o scrivere alla e-mail: [RicordatiDiTe@asef.it](mailto:RicordatiDiTe@asef.it).

SERVIZIO CONTINUATO NOTTURNO E FESTIVO Tel. 010 2915108

Ospedale Sampierdarena - Corso Scassi, 1 Tel. 010 2915601/03  
Corso Magellano, 13r Tel. 010 2915901/02

800-550755

