

RITORNARE AL PESO OTTIMALE.

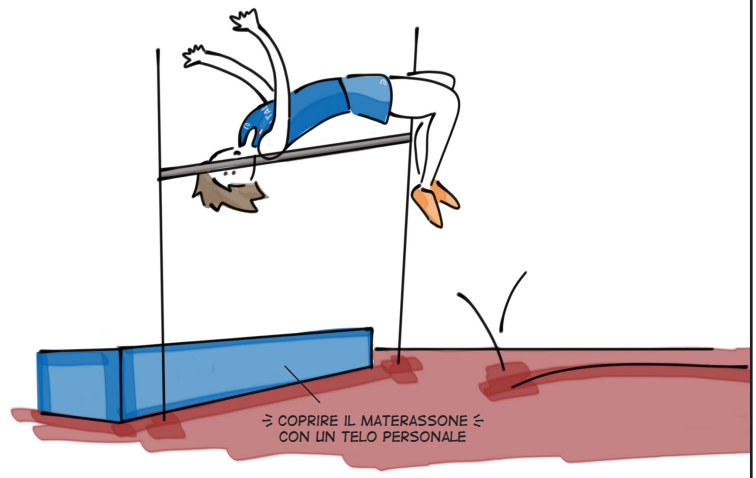


NEL PERIODO DI "RODAGGIO ATLETICO" BALZARE SU SUPERFICI MORBIDE.



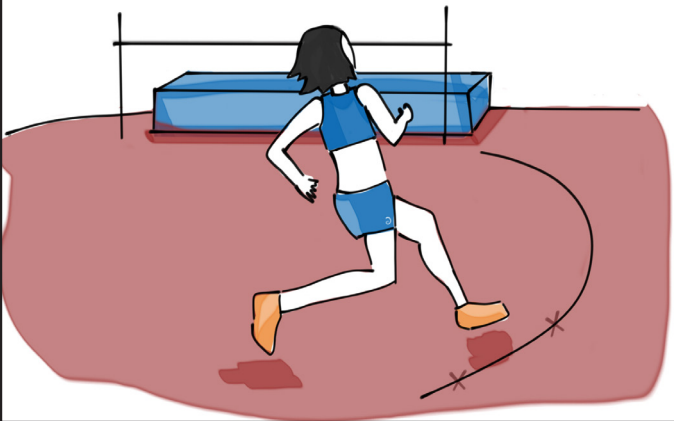
...E POI
TORNARE
A SALTARE
IN PEDANA!

⇒ RIVOLTARE LA SABBIA
DOPO OGNI SALTO



⇒ COPRIRE IL MATERASSONE
CON UN TELO PERSONALE

INIZIARE CON RINCORSE RIDOTTE.

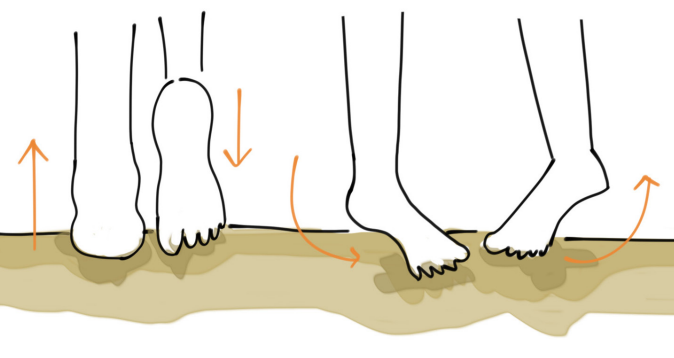


LAVORARE SULLA FORZA.



⇒ IGIENIZZARE SEMPRE
GLI ATTREZZI

SVOLGERE ESERCIZI PER I PIEDI COME RULLATE
E TRASLOCAZIONI.



CORRERE IN DECONTRAZIONE...



...MANTENENDO
LE DISTANZE!