






# EJERCICIOS DE PRETEMPORADA DE TELEMAR

## CUADRICEPS

	<p>En un banco de cuádriceps podemos potenciar susodicho músculo. Haremos series de 10 repeticiones. No seáis burros, empezar por poquitas e ir aumentando.</p>
	<p>Este ira muy bien para liberar el talón. Nos podemos valer de un escalón en el portal de nuestra casa o en el escaloncito que tienen las barras de los bares. Entre vino y vino potenciamos los gemelos.</p>
	<p>Aquí veis con la gomita que se pueden hacer muchas cosas. En este caso potenciar un poquito los aductores.</p>
	<p>Este es bueno para los isquiotibiales también</p>
	<p>De nuevo con la gomita. Potenciaremos los famosos isquiotibiales, aquellos que mas de una vez nos hacen ir a visitar al fisioterapeuta. Bueno, los pobres también tienen que vivir de algo.</p>



Aquí tenéis una buena genuflexión, os podéis colgar en el hombro el sofá de casa si no disponéis de barra fija. Buah, luego bajareis por las pistas que dará miedo veros.

Todos los ejercicios anteriores realizarlos en series de repeticiones. Cada uno que vea que forma física tiene en un principio pero que no se pase de vueltas. Lo mejor es estar unas semanitas que salimos a correr o en bici estática o algún ejercicio aeróbico, para luego pasar a ocuparnos de aquellos músculos que mas nos interesen para el noble arte del Telemark.

Aquí os dejo unos circuitos mas globales para el resto del body.

<b>CIRCUITO DE LA PIERNA</b>		
		
Recoger ambas piernas y volverlas a lanzar.	Dando pasos y a la vez rodilla posterior al suelo	Saltando y alternando piernas
<b>CIRCUITO SUPERIOR DEL CUERPO</b>		
		
Las manos colocadas a más anchura que los hombros.	A la misma anchura que los hombros	Con las manos juntas (este si que jode)

### CIRCUITO ABDOMINAL

		
<p>Trabajando los rectos anteriores.</p>	<p>Trabajando los ablicuos.</p>	<p>Trabajando todos a la vez.</p>

Estos ejercicios o cualquier ejercicio dirigido nos va a ayudar a disfrutar mas de nuestro de porte en el momento de calzarnos las botas y además aguantaremos mejor todo el día esquiando y disfrutando de esas bajadas free-ride súper atómicas y vamos a ser la envidia de los demás esquiadores. Que además evitamos lesiones y las recuperaciones tras un día duro de esquí son mas llevaderas. ALA! Levantarnos ya de leer estas chorradas y ponemos a hacer un poquito de ejercicio que dentro de poco nos vemos por las pistas.

**BUENA TEMPORADA!!**