

# Sport freestyle – Freeski: Palestra – Riscaldamento

Con i seguenti esercizi da svolgere sul trampolino si può riscaldare tutto il corpo.

Prima di effettuare i trick sulla neve, è importante provarli una palestra su un trampolino.

Questo filmato presenta qualche esercizio di riscaldamento della mobilità.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**