



## **Prodotti per il nuoto a partire dal 10% di sconto grazie alla collaborazione tra Sesto Sport e Swimmershop**

Fin da oggi grazie alla collaborazione con Swimmershop, sarà possibile per tutti gli atleti della Sesto Sport acquistare con speciali sconti dal negozio online specializzato per nuotatori [Swimmershop.it](https://www.swimmershop.it).

Gli sconti partiranno da un 10% ma su molti articoli sono anche più alti, inoltre acquistando da Swimmershop accumulerai un credito che potrai spendere in ordini futuri.

Sul blog di Swimmershop che ha recentemente pubblicato un articolo proprio sulla nostra squadra, potrai trovare molti suggerimenti per perfezionare la tecnica e molte curiosità sul mondo del nuoto e sulla teoria dell'allenamento.,

Ecco ad esempio un esercizio simpatico ed utile che potrete provare per migliorare la bracciata a Rana

<https://youtu.be/R26Vlvxj9RE>

### **Perché fare quest'esercizio?**

Spingere troppo verso l'esterno quando sei nella cosiddetta fase OUTSWEEP della bracciata a Rana è sbagliato poiché pone troppa enfasi in una fase che limita l'efficacia dell'effettiva trazione.

### **Come farlo**

Innanzitutto fatti seguire dall'allenatore che saprà adattare alle tue esigenze quest'esercizio,

1. Indossa delle pinne corte così da avere un buon sostegno dalla battuta di gambe mentre fai quest'esercizio. Batti le gambe in posizione di scivolamento.
2. Sfrutta l'acqua di fronte a te per spostare le mani verso l'esterno
3. Gira leggermente le dita verso l'esterno e permetti all'acqua di aiutarti nella spinta delle mani verso l'esterno in modo che tu non faccia alcuno sforzo (vedi video).
4. Dopo che hai familiarizzato con questa sensazione dell'acqua che ti aiuta a spingere le mani verso l'esterno continua con la bracciata a rana fino a tornare di nuovo nella posizione iniziale di questo esercizio e ripeti.