

Cernusco, 11 novembre 2020

Buongiorno, in base alle mie competenze, vi allego degli esercizi atti al mantenimento dell'elasticità dei principali distretti muscolari (gambe e schiena). L'esecuzione quotidiana di queste figure base permetterà all'atleta di ritrovare più facilmente la flessibilità muscolare del gesto atletico alla ripresa degli allenamenti sul campo (riducendo il pericolo di stiramenti/strappi). Se l'atleta dovesse avvertire dolore evitare l'esercizio e passare oltre.

Walter Brambilla

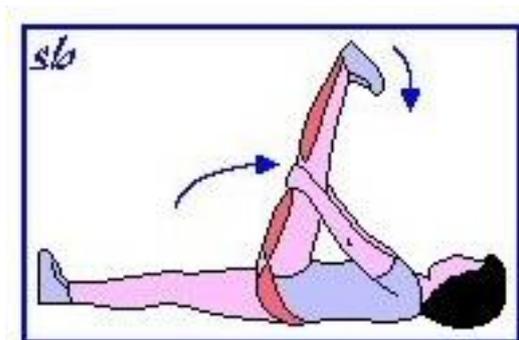
Stretching muscolo PIRIFORME (2 rip. 25" per gamba)



Stretching catena posteriore (4')



Stretching muscoli ISCHIO CRURALI (muscoli posteriori della coscia) (2 rip. 25" per fig.)



Stretching muscolo PSOAS (2 rip. 25" per gamba) - Stretching muscoli ADDUTTORI (2 rip. 40")

