

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*

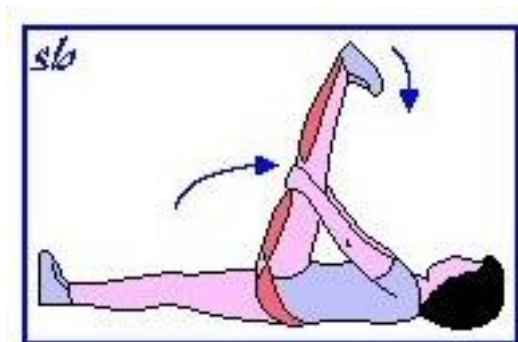
**Stretching muscolo PIRIFORME (2 rip. 25" per gamba)**



**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")**

