

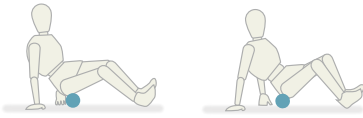


Programma 2

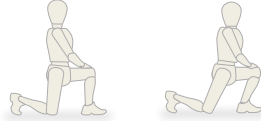
STOP AI DISTURBI E AI DOLORI | RIGENERATEVI

RIGENERAZIONE (continua) 15 MINUTI

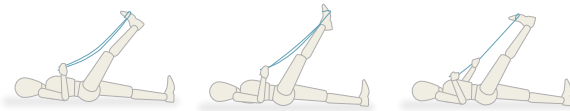
Rullo in gommapiuma | Glutei
30 - 60 SEC.



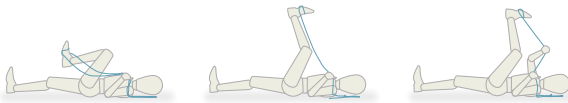
Stretching del flessore del
quadricipite e anca con appoggio
a terra di un ginocchio
8 VOLTE X 2 SEC. DA OGNI LATO
Mantenere una postura eretta
e contrarre il gluteo della gamba
appoggiata a terra durante
il movimento



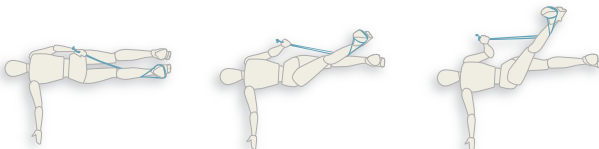
Estendere | Il polpaccio usando una corda 8 VOLTE X 2 SEC. DA OGNI LATO



Estendere | Il tendine del ginocchio piegato usando una corda 8 VOLTE X 2 SEC. DA OGNI LATO



Estendere | L'adduttore usando una corda 8 VOLTE X 2 SEC. DA OGNI LATO



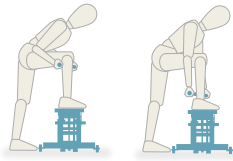


Programma 2

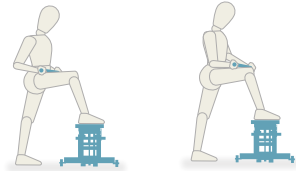
STOP AI DISTURBI E AI DOLORI | RIGENERATEVI

RIGENERAZIONE 15 MINUTI

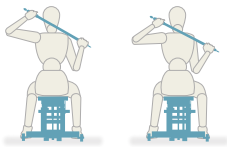
Bastoncino per massaggio |
Polpaccio
30 - 60 SEC.



Bastoncino per massaggio |
Quadricipite
30 - 60 SEC.



Bastoncino per massaggio | Collo
30 - 60 SEC.



Rullo in gommapiuma |
Flessore quadricipite/anca
30 - 60 SEC.



Rullo in gommapiuma | Fascia iliotibiale 30 - 60 SEC.



Rullo in gommapiuma | Tendine del
ginocchio 30 - 60 SEC.

