

ESERCIZI DI STRETCHING PER L'ANCA A SCATTO



Stretching quadricipite



Stretching dei flessori del ginocchio al muro



Stretching dei glutei



Stretching della bandeletta ileo-tibiale



Stretching bandeletta ileo-tibiale (appoggiarsi al muro)



Estensione dell'anca in posizione prona



Sollevamento arto (sul fianco)