

# STRETCHING

COME FARE GLI ESERCIZI: LA MESSA IN TENSIONE DEL MUSCOLO VIENE ESEGUITA LENTAMENTE E PROGRESSIVAMENTE FINO AD ARRIVARE ALLA TENSIONE MUSCOLARE (DA RAGGIUNGERE IN 5 SECONDI) LA TENSIONE MUSCOLARE VIENE MANTENUTA PER 15-20 SECONDI E IL RILASCIO DELLA STESSA DEVE ESSERE EFFETTUATO GRADUALMENTE.

