

## In libreria: I 100 migliori esercizi di stretching

**Non è sempre facile trovare esercizi di stretching efficaci che permettano di allenare adeguatamente l'elasticità. Questo libro offre un'ampia scelta di tecniche oltre che di benefici!**

Questo libro, vero punto di riferimento per chi desidera allenare la flessibilità, rappresenta un prezioso strumento per conquistare l'equilibrio muscolare e corporeo di cui tutti, sportivi e non, hanno bisogno.

Nel libro troverete: un'introduzione completa dei principali metodi di allenamento della flessibilità e descrizioni anatomiche dettagliate delle diverse aree su cui si lavora; una selezione dei 100 migliori esercizi di stretching suddivisi per aree del corpo e gruppi muscolari coinvolti; più di 200 fotografie e illustrazioni; una guida completa degli allungamenti maggiormente indicati per combattere i più comuni dolori muscolari e articolari.

Se non soffrite di alcun fastidio, ma desiderate mantenervi in ottima forma, oppure se siete sportivi che cercano di migliorare il rendimento in modo sostanziale, mantenere degli adeguati livelli di flessibilità significa, senza dubbio, intraprendere la strada giusta.



Fonte: [Seijas, G. \(2015\). I 100 migliori esercizi di stretching. Tecniche / Benefici / Precauzioni / Consigli / Sequenze di allenamento/ Sollievo dal dolore. Cesena \(FC\): Elika Editrice](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO