

Mobilità: Come allungare i muscoli ischio-crurali

La posizione di partenza e il modo in cui il movimento è eseguito sono molto importanti per raggiungere l'effetto sperato. Assumere una postura scorretta durante l'esercizio o iniziare in modo sbagliato può produrre degli effetti indesiderati sugli altri muscoli.



Postura corretta

Esercizio per allungare i muscoli ischio-crurali



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO