

## Mini fasce elastiche



Estendere la gamba pedalando



Aprire la gamba di lato



Rotazione esterna



Curl del bicipite



Estensione del tricipite



Rotazione esterna della spalla verso il basso



- Forza
- Stabilità
- Mobilità
- Coordinazione
- Mobilizzazione
- Equilibrio
- Rilassamento

## Swissball



Piegare le ginocchia con mini fascia elastica



Addominali nell'asse laterale



Asse laterale con mini fascia elastica



Estensione del tronco



Estensione della schiena



Mobilizzazione della schiena



Trazione frontale delle ginocchia



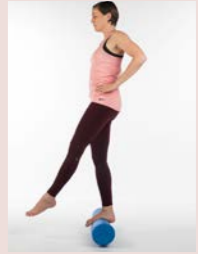
Ponte



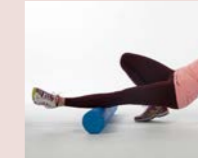
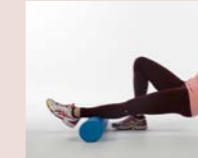
## Foam roller



In equilibrio sul rotolo



Massaggio ai polpacci



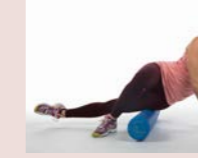
Parte posteriore della coscia con una gamba sola



Glutei/rotatori esterni



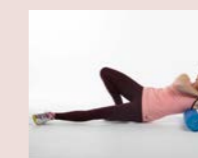
Parte esterna della coscia con una sola gamba



Zona lombare



Allungamento muscolo grande dorsale



Mobilizzazione della muscolatura dorsale



Allungamento del tronco e delle spalle

