

## INFORMAZIONI GENERALI:

- \* Utilizzo facile ed intuitivo, misurabile ed accessibile
- \* Adatto a tutti i tipi di utenti
- \* Parte del corpo: tronco, schiena
- \* Sicurezza: freno di sicurezza

## ALLENAMENTO TECHNOGYM

E' la soluzione ideale per il trattamento e la prevenzione del mal di schiena. Grazie al graduale e delicato allungamento di tutte le catene muscolari posteriori. Riduce la tensione muscolare favorendo il raggiungimento di una condizione di rilassamento attiva e duratura.

- \* Muscoli coinvolti: Iliaco, Psoas, Quadricipiti, Retto femorale, Tibiale anteriore, Glutei controlaterali, Periarticolari dell'anca



# STRETCHING