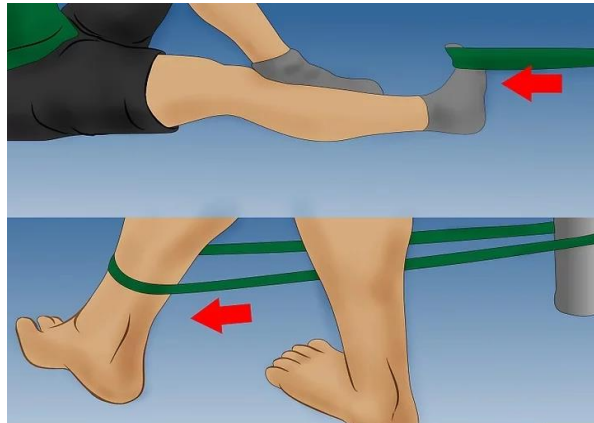
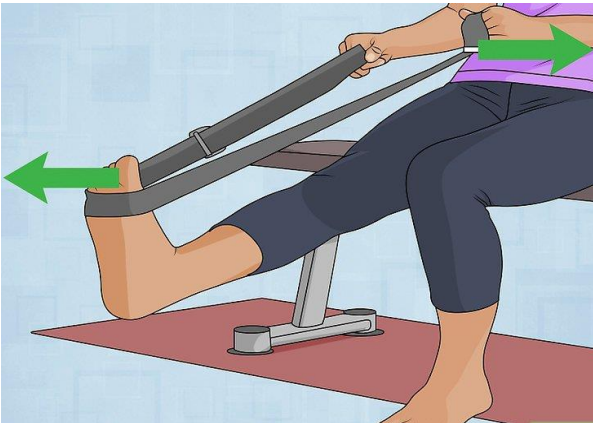




**UN PO' DI PREVENZIONE:** SE VUOI RINFORZARE LA CAVIGLIA O SEI REDUCE DA UNA DISTORSIONE TI CONSIGLIAMO 4 ESERCIZI DA FARE CON UN ELASTICO. SVOLGI 3 SERIE DA CIRCA 10/12 RIPETIZIONI PER OGNI PIEDE. LA PROSSIMA SETTIMANA VI DAREMO ALCUNI CONSIGLI PER LE SPALLE.



CERCA SU YUOTUBE "PROPRIOCEZIONE CAVIGLIA" E TROVERAI DEGLI OTTIMI SPUNTI DI ALLENAMENTO.