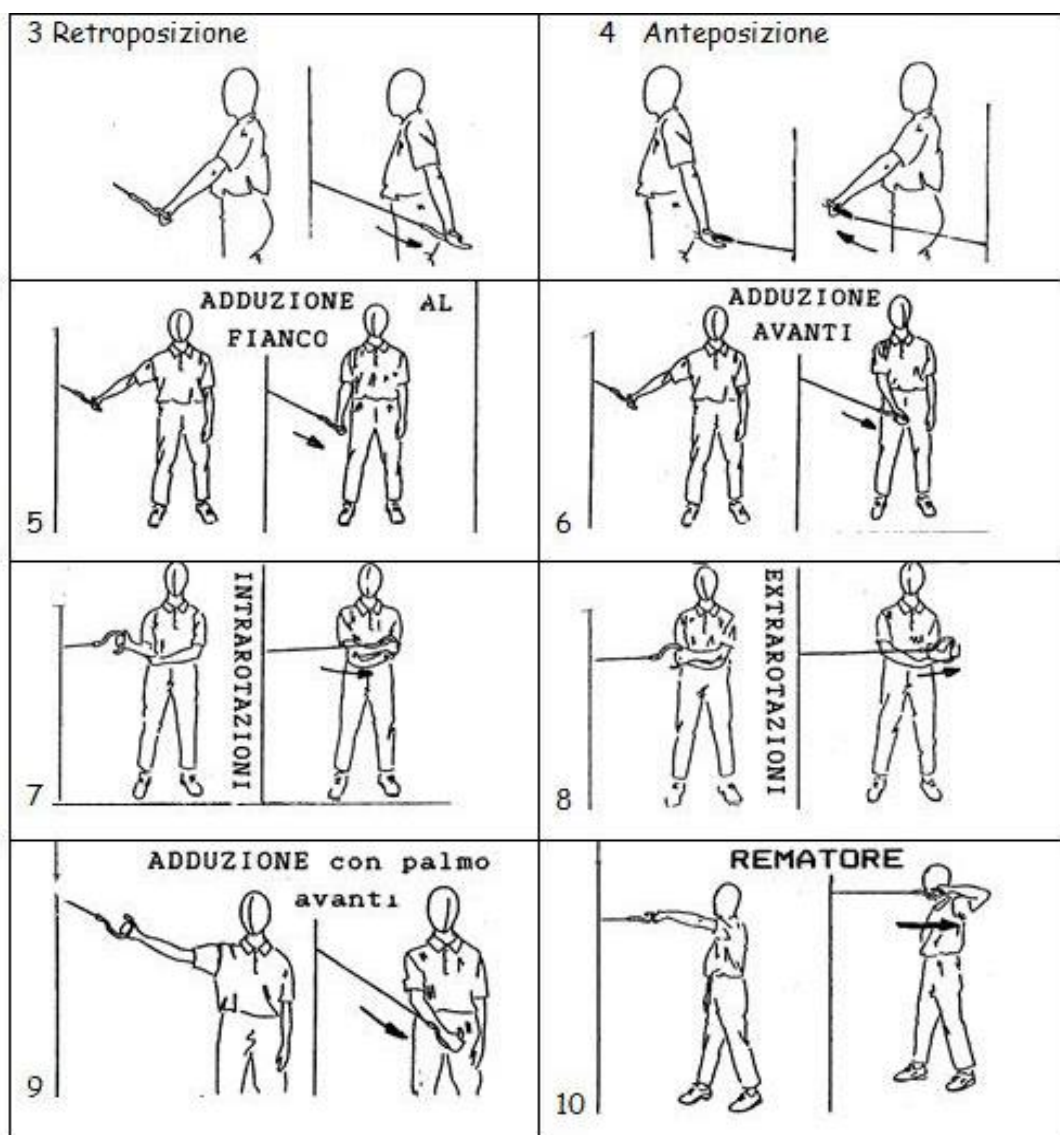




**UN PO' DI PREVENZIONE:** SE VUOI RINFORZARE I MUSCOLI PROFONDI DELLE SPALLE TI CONSIGLIAMO DEGLI ESERCIZI DA FARE CON UN ELASTICO, UTILI PER LA PREVENZIONE DI TUTTI I PALLAVOLISTI. SVOLGI 3 SERIE DA CIRCA 10/12 RIPETIZIONI PER OGNI BRACCIO. LA PROSSIMA SETTIMANA VI DAREMO ALCUNI CONSIGLI PER IL GINOCCHIO.



**2 VIDEO SULLA PREVENZIONE CON E SENZA ELASTICO:**

<https://www.youtube.com/watch?v=2IQo-3GfVJE>

[https://www.youtube.com/watch?v=fa3Bmvce\\_BI](https://www.youtube.com/watch?v=fa3Bmvce_BI)

