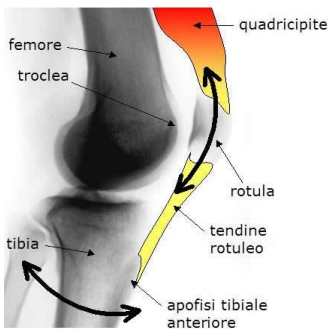


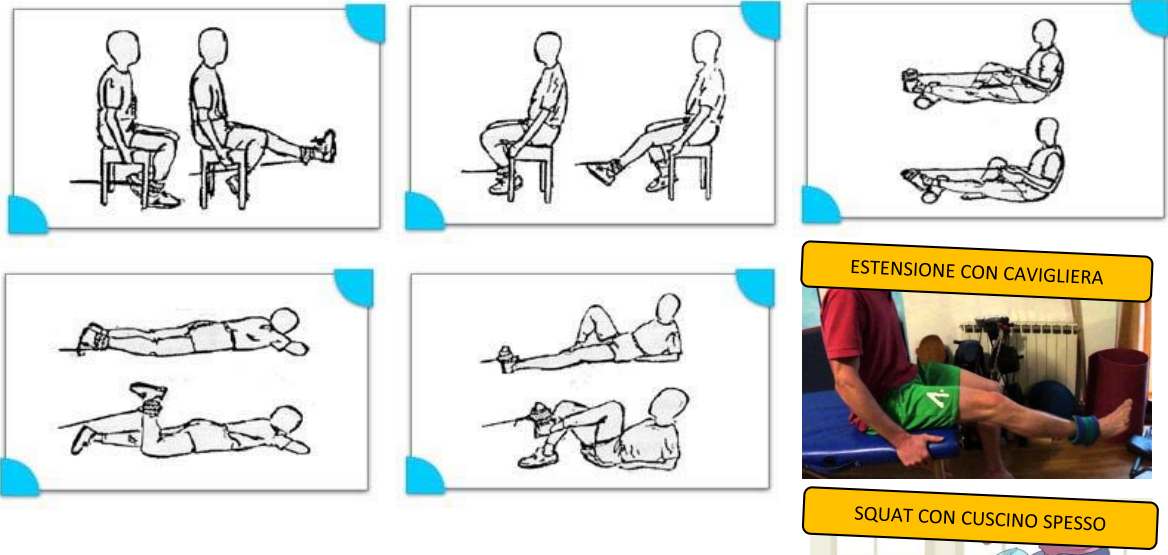


PREVENZIONE: L'ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO E' MOLTO SOLLECITATA DAL PALLAVOLISTA (SALTI, ATTERRAGGI, CAMBI DI DIREZIONE, PICCOLI SCATTI). DOBBIAMO ALLENARE I MUSCOLI ANTERIORI/POSTERIORI DELLA COSCIA PER PREVENIRE DANNI FUTURI O PER RECUPERARE DA PRECEDENTI INFORTUNI. SVOLGI 3 SERIE DA CIRCA 10/12 RIPETIZIONI PER OGNI GAMBA.



Il muscolo Quadricipite è formato da 4 muscoli: quello che dobbiamo allenare di più si chiama Vasto Mediale!

ESERCIZI DA SVOLGERE CON L'ELASTICO, SEMPRE CONTRO-RESISTENZA, OVVERO CON L'ELASTICO FISSATO AD UN TERMOSIFONE/MOBILE O TENUTO DA FAMILIARE.



PROPRIOCEZIONE A CORPO LIBERO:



VIDEO ESERCIZI A CORPO LIBERO SENZA ATTREZZI:

<https://www.youtube.com/watch?v=jQdFE6tqmMY>