

MOBILITY & STRETCH



COS'E': Allungamento muscolare e mobilità articolare.

PER CHI?: Serve alle persone che sentono la necessità di recuperare articolarietà del corpo dopo periodi di sedentarietà o agli sportivi che hanno esigenza di ritrovare libertà nei movimenti.

A COSA SERVE?: Utile per prevenire gli infortuni, facilitare il recupero dopo gli sforzi intensi, prevenire e ridurre i dolori alla colonna vertebrale al fine di aver maggiore escursione articolare.