

Keywords: 100 esercizi di stretching per il tennis libro pdf download, 100 esercizi di stretching per il tennis scaricare gratis, 100 esercizi di stretching per il tennis epub italiano, 100 esercizi di stretching per il tennis torrent, 100 esercizi di stretching per il tennis leggere online gratis PDF

---

## 100 esercizi di stretching per il tennis PDF

Guillermo Seijas



*Questo è solo un estratto dal libro di 100 esercizi di stretching per il tennis. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Guillermo Seijas  
ISBN-10: 9788898574346  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1277 KB

## DESCRIZIONE

Gli sport di racchetta sono sempre più popolari tra gli atleti di ogni età e livello di preparazione, ma non va dimenticato che tennis, paddle, squash, badminton e frontenis presentano specifici requisiti sia fisici che tecnici. Conoscere le tecniche fondamentali, sapere quali strutture anatomiche intervengono in esse e identificare le lesioni più comuni in ciascuna disciplina e le sensazioni che possono precederle vi aiuterà a migliorare le vostre abilità di giocatori e allenarvi in modo divertente e sicuro. In questo manuale troverete: ? Nozioni di base sulla storia dei principali sport di racchetta, la scelta dell'attrezzatura, i requisiti fisici e le lesioni più comuni. 12 esercizi di stretching dinamico da eseguire in fase di riscaldamento . 88 esercizi di stretching statico per migliorare il range di movimento, prevenire le lesioni tipiche di questi sport e favorire il recupero dopo la pratica sportiva. Gli allungamenti sono raggruppati in base alle zone anatomiche e ogni esercizio presenta un'icona che indica per quali discipline è particolarmente mirato. Se anche in voi pulsa la passione per la racchetta, non perdetevi l'opportunità di rendere il vostro sport o hobby un'attività sana, sicura ed efficace, traendo il massimo beneficio dal vostro allenamento.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Stretching, come eseguirlo e a cosa serve. L'importanza di allungare sempre i muscoli, sia per prevenire lesioni, ma anche per prepararsi

Il piede umano è composto da 26 ossa e da circa 100 ... Esercizi di Rafforzamento Esercizi di Allungamento ... Siediti su una sedia e metti una palla da tennis, ...

Come si svolge un riscaldamento adeguato pre-gara e pre-allenamento? Stretching sì o stretching no?

## **100 ESERCIZI DI STRETCHING PER IL TENNIS**

[Leggi di più ...](#)