

1. CAMMINO SUI TALLONI



2. ESERCIZIO AL MURO



3. ESERCIZIO SU BLOCCO O SCALINO



4. CANE A FACCIA IN GIÙ



ESERCIZI DI STRETCHING DEL TENDINE D'ACHILLE

5. MASSAGGIO FASCIA PLANTARE CON PALLINA



6. ALLUNGAMENTO ISCHIO CRURALI

