



### **DIRETTA FACEBOOK**

## **Synlab, Liberi di muoversi! Migliorare l'allenamento e prevenire gli infortuni con lo stretching di nuova generazione**

Si parla sempre di attività e performance, ma spesso ci si dimentica dell'importanza delle fasi pre- e post- allenamento.

**Mercoledì 14 ottobre, alle ore 18.30, Synlab organizza una diretta Facebook** in cui la squadra del *Medical Fitness* svelerà i segreti di questi importanti momenti di preparazione e recupero.

Soltanto stimolando una corretta flessibilità ed elasticità di muscoli e tendini si può: migliorare le performance e i risultati di allenamento, garantire un efficace recupero post-sforzo, prevenire danni, traumi e le tipiche e noiose tendinopatie.

Gli operatori illustreranno metodiche di allungamento e di ginnastica eccentrica funzionali a mitigare la rigidità muscolare, favorire la consapevolezza del proprio sistema muscolo-scheletrico e rinforzarne l'elasticità.

### **MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE**

Per partecipare, è sufficiente collegarsi alla pagina **Facebook** e **Instagram mercoledì 14 ottobre alle ore 18.30**.

Le riprese resteranno accessibili dalla pagina **Facebook** e **Instagram** anche successivamente alla diretta.