

MEDICAL FITNESS

L'importanza dello stretching in allenamento: tutti i segreti in una diretta Synlab

Appuntamento sulla pagina Facebook dedicata alle 18.30 di domani, mercoledì 14 ottobre.



L'importanza dello stretching in allenamento: tutti i segreti in una diretta Synlab. Appuntamento sulla pagina Facebook dedicata alle 18.30 di domani, mercoledì 14 ottobre.

L'importanza dello stretching in allenamento: tutti i segreti in una diretta Synlab

Migliorare l'allenamento e prevenire gli infortuni con lo stretching di nuova generazione. Si parla spesso infatti di attività e performance, dimenticando l'importanza delle fasi pre e post allenamento.

Per saperne di più Synlab ha organizzato un evento social che verrà trasmesso in diretta Facebook domani, **mercoledì 14 ottobre, alle ore 18.30**. Lo staff del Medical Fitness svelerà a tutti i partecipanti i segreti di questi importanti momenti di preparazione e recupero.

Grazie alla conoscenza degli esercizi base per migliorare la flessibilità e la elasticità dei muscoli e dei tendini è infatti possibile migliorare le performance e i risultati di allenamento, ma anche avere un efficace recupero post-trauma e prevenire le tipiche e noiose tendinopatie.

Nel dettaglio nel corso della diretta Synlab gli esperti 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.

Come partecipare

Per partecipare, è sufficiente collegarsi alla pagina [Facebook](#) e Instagram domani, **mercoledì 14 ottobre alle ore 18.30**. Le riprese resteranno accessibili dalla pagina [Facebook](#) e [Instagram](#) anche successivamente alla diretta.