



Il rientro in campo: esercizi post- infortunio

FT. DANIELE MATAROZZO



Chi sono

DANIELE MATAROZZO

FISIOTERAPISTA



FisioSalute

Obiettivi della serata:

- Fornire strumenti agli allenatori
- Dare spunti di riflessione
- K.I.S.S.



Cosa tratteremo:

- Caviglia
- Ginocchio
- Rachide
- Spalla



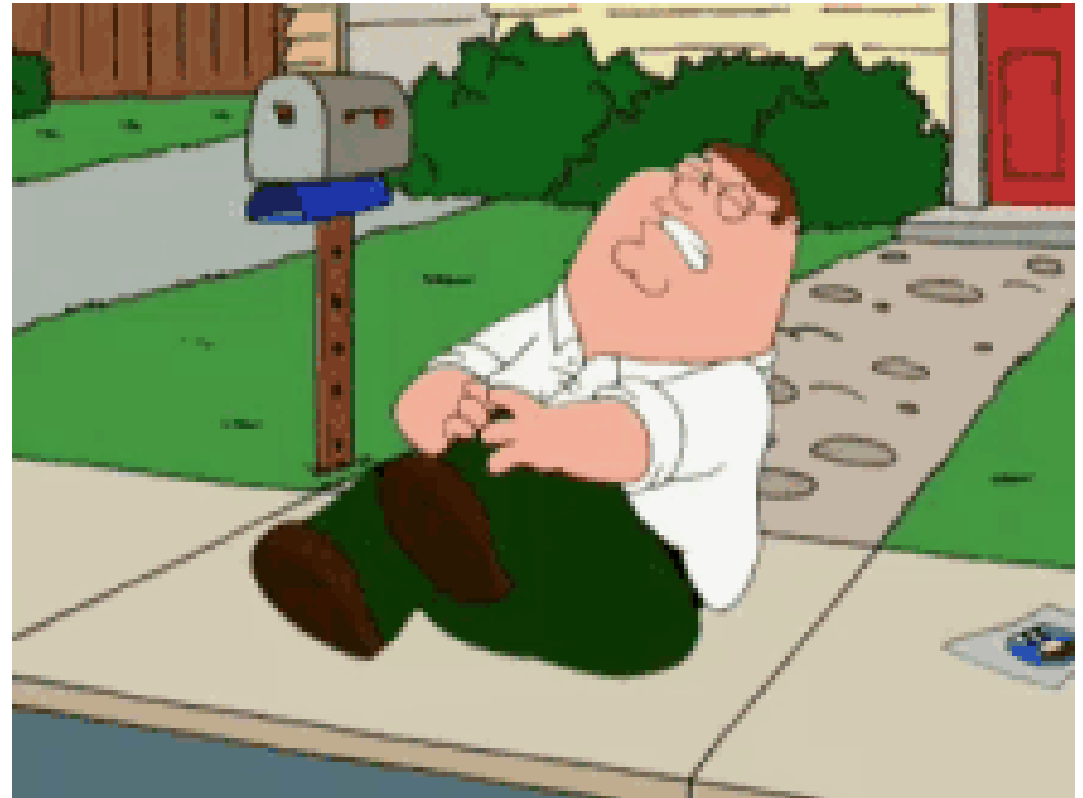
Caviglia

- Quando?
- Mobilità
- Rinforzo
- Stretching



Ginocchio

- Quando?
- Mobilità
- Rinforzo
- Stretching



Rachide

- Quando?
- Mobilità
- Rinforzo
- Stretching



Spalla

- Quando?
- Mobilità
- Rinforzo
- Stretching



Contatti:



daniele@fisio-salute.com



[Fisio Salute Channel](#)



Villa Guardia (CO) – Morbio Inferiore (Svizzera)



www.fisio-salute.com



Grazie per
l'attenzione!

