

# APF CHALLENGE



## RIEPILOGO ESERCIZI

### **Gatto In Ginocchio**

2 serie x 10 ripetizioni

### **Gatto Rotazioni Bacino**

x 10 ripetizioni per senso

### **Mobilità Caviglia**

2 serie x 10 ripetizioni per gamba

### **Squadra a Muro**

(10 secondi di tenuta + 10 secondi di riposo) x 5 ripetizioni

### **Distensioni Mani a Terra Facilitate**

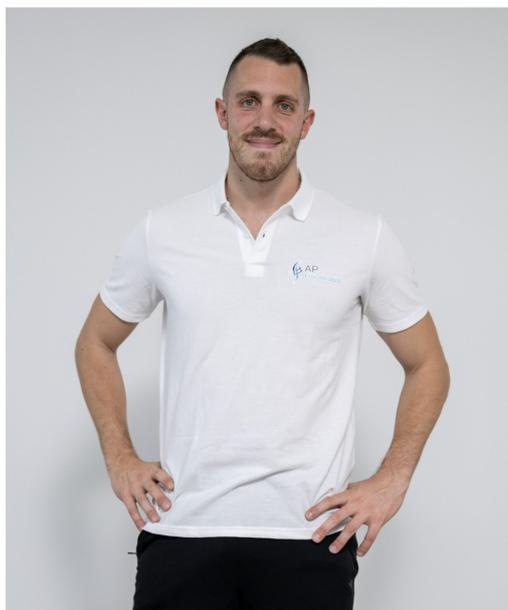
(10 secondi di tenuta + 10 secondi di riposo) x 10 ripetizioni

### **Allungamento Elastici o Corda**

x 30 secondi per posizione per gamba

CONSULTA I VIDEO DEGLI ESERCIZI:

<https://bit.ly/apfchallenge>



## **Andrea Pozzi**

Fondatore del metodo APF

Nato nel 1991 e cresciuto a Milano, pratico nuoto agonistico a livello nazionale fino al 2011. Mi laureo nel 2013 in Fisioterapia e mi specializzo in ambito riabilitativo ortopedico e sportivo. Il metodo che utilizzo, sviluppato in questi anni, è basato sul MOVIMENTO con l'obiettivo di guarire, prevenire ed educare la persona ad una migliore cura del proprio corpo per una vita libera dal dolore.

SITO WEB:

[www.andreapozzifisioterapia.it](http://www.andreapozzifisioterapia.it)