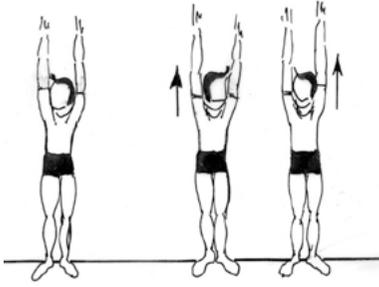
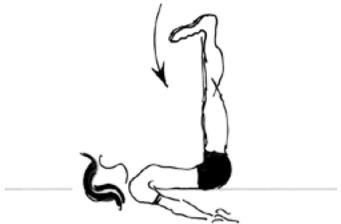
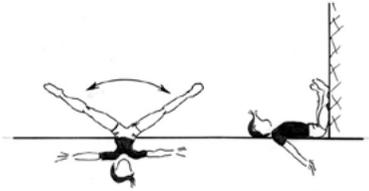


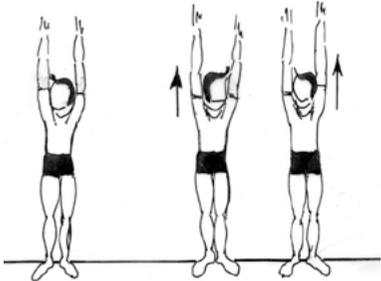
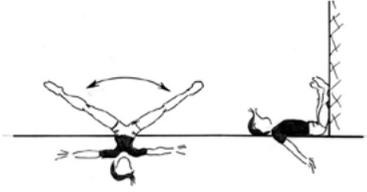
Allungamento

Esempio di combinazione di esercizi (dinamico)

<p>Addome laterale Marionetta</p> <p>Da una posizione in piedi eretta, estendere le braccia sopra la testa. In alternanza, tirare il braccio destro e poi quello sinistro verso l'alto. Tirare verso l'alto una spalla alla volta, le anche restano però stabili.</p> 	<p>Braccia/spalle Girare il braccio</p> <p>Da una posizione in piedi, estendere le braccia verso il basso. Estendere i gomiti al massimo, piegare i polsi e girare le braccia verso l'interno (polso flessa) e poi verso l'esterno (polso teso).</p> 	<p>Nuca/collo Testa di zucca</p> <p>Da una posizione eretta (in piedi o in ginocchio) compiere un semicerchio in avanti con la testa. Inclinare la testa verso una spalla, muoverla circolarmente davanti e poi passare all'altra spalla. Eseguire il movimento in modo lento e controllato, le spalle restano in linea.</p>  <p><i>Transizione: dalla posizione in piedi, piegarsi in avanti vertebra per vertebra</i></p>	<p>Polpaccio Camminare sul posto</p> <p>Camminare sul posto lentamente e a ritmo regolare.</p> 	<p>Stinco Alzare le ginocchia</p> <p>Seduti sui talloni, portare le mani per terra dietro il bacino, alzare e abbassare lentamente le ginocchia.</p> 
<p>Coscia/anca anteriore Ponte sulle ginocchia</p> <p>Seduti sui talloni, alzare le anche in modo attivo e spingerle in avanti. La colonna vertebrale è estesa come un arco. Le gambe sono alla larghezza dei fianchi e lo sguardo è rivolto in alto e in avanti. Abbassare le anche. Ripetere il movimento.</p> 	<p>Pettorali Cerchi indietro con le braccia</p> <p>Sedersi sui talloni e con le braccia estese compiere cerchi all'indietro. Realizzare dei cerchi più grandi possibili sia lateralmente che dietro il corpo. L'addome resta stabile e la nuca lunga e rilassata.</p>  <p><i>Transizione: dalla posizione in ginocchio, sedersi e sdraiarsi sulla schiena vertebra per vertebra</i></p>	<p>Coscia posteriore Estendere le gambe</p> <p>Sdraiarsi sulla schiena, estendere le gambe. Tirare le dita dei piedi verso il suolo mentre si spinge con i talloni verso l'alto. Estendere bene le ginocchia mantenendo i quadricipiti attivi. In seguito, piegare le ginocchia in modo regolare e lento e rilassare i piedi, poi estenderli nuovamente in modo attivo.</p> 	<p>Adduttori Gambe divaricate da sdraiati</p> <p>Sdraiarsi sulla schiena e divaricare le gambe. Cercare di portare la schiena completamente per terra. Le gambe dovrebbero essere poste verticalmente sopra il bacino e non in avanti o indietro. In questa posizione aprire e chiudere lentamente e regolarmente le gambe tese.</p>  <p><i>Transizione: piegare le gambe e dalla posizione raggruppata sdraiata rotolare e sedersi</i></p>	<p>Coscia esteriore/glutei Posizione a gambe incrociate</p> <p>Sedersi a gambe incrociate, appoggiare le mani davanti alle gambe e piegarsi in avanti con il torso allungato come un coltello a serramanico finché inizia a farsi sentire l'allungamento nella zona posteriore delle anche. Spostare poi il torso in avanti e indietro per diverse volte.</p> 

Allungamento

Esempio di combinazione di esercizi (dinamico)

<p>Addome laterale Marionetta</p>	<p>Braccia/spalle Girare il braccio</p>	<p>Nuca/collo Testa di zucca</p>	<p>Polpaccio Camminare sul posto</p>	<p>Stinco Alzare le ginocchia</p>
		 <p><i>Transizione: dalla posizione in piedi, piegarsi in avanti vertebra per vertebra</i></p>		
<p>Coscia/anca anteriore Ponte sulle ginocchia</p>	<p>Pettorali Cerchi indietro con le braccia</p>	<p>Coscia posteriore Estendere le gambe</p>	<p>Adduttori Gambe divaricate da sdraiati</p>	<p>Coscia esteriore/glutei Posizione a gambe incrociate</p>
	 <p><i>Transizione: dalla posizione in ginocchio, sedersi e sdraiarsi sulla schiena vertebra per vertebra</i></p>		 <p><i>Transizione: piegare le gambe e dalla posizione raggruppata sdraiata rotolare e sedersi</i></p>	