








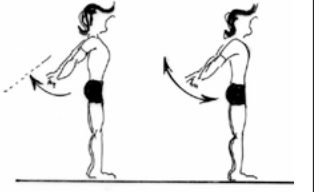
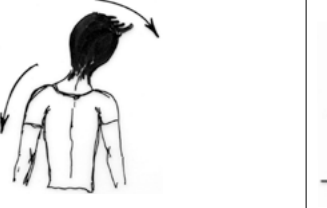
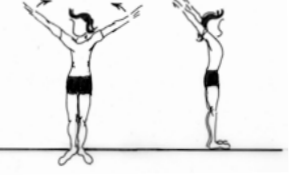






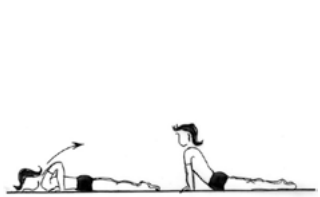

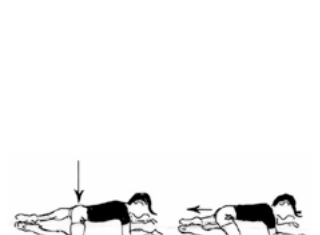
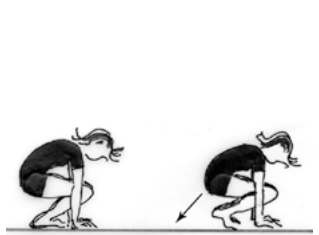
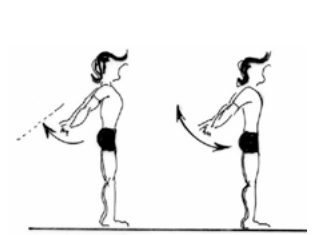


Allungamento

Esempio di combinazione di esercizi (statico)

<p>Nuca/collo (dietro) Allungamento della nuca sulla schiena</p> <p>Sdraiarsi sulla schiena, portare le mani una sopra l'altra dietro la testa e alzarla. Il mento si avvicina allo sterno o lo tocca. Mantenere le braccia vicine alla testa e tirare i gomiti verso l'alto. Tenere le scapole per terra. Mantenere la posizione e poi rilasciare lentamente.</p> 	<p>Addome posteriore Aratro</p> <p>Iniziare da sdraiati, tenere le braccia accanto al corpo. Appoggiare le ginocchia sopra la testa o provare a estenderle. Il peso è distribuito sulle spalle e non sulla nuca. Restare nella posizione.</p>  <p><i>Transizione: girarsi di lato</i></p>	<p>Coscia/anca anteriore Portare il tallone verso il gluteo (prima gamba)</p> <p>Sdraiarsi di lato, piegare il ginocchio della gamba superiore. Con la mano superiore afferrare il collo del piede e tirare il tallone verso il gluteo. Restare nella posizione.</p>  <p><i>Transizione: girarsi nella posizione supina sulla schiena</i></p>	<p>Coscia posteriore Tirare la gamba (gamba destra e sinistra)</p> <p>Sdraiarsi per terra e tirare la gamba (tesa) verso il busto. Usare le mani oppure un nastro o una corda. Restare nella posizione.</p>  <p><i>Transizione: girarsi di lato</i></p>	<p>Coscia/anca anteriore Portare il tallone verso il gluteo (seconda gamba)</p> <p>Sdraiarsi di lato, piegare il ginocchio della gamba superiore. Con la mano superiore afferrare il collo del piede e tirare il tallone verso il gluteo. Restare nella posizione.</p>  <p><i>Transizione: spingersi lateralmente verso l'alto</i></p>	<p>Addome anteriore Cobra</p> <p>Iniziare da una posizione ventrale, le mani sono appoggiate sotto o davanti alle spalle. Estendere le braccia e alzare il busto. Abbassare il bacino e alzare il petto dallo sterno. Flettere la schiena indietro. Lo sguardo resta in avanti. Restare nella posizione.</p> 
<p>Coscia esteriore/glutei Piccione</p> <p>Piegare la gamba destra e disporla lateralmente rispetto al bacino, il tallone destro è vicino alla cresta iliaca sinistra. La gamba sinistra è tesa all'indietro e il busto piegato in avanti e appoggiato per terra. Oppure sostenersi sulle mani o sui gomiti. Il bacino è parallelo al suolo (entrambe le creste iliache sono alla stessa distanza dal suolo) e scende verso il tappetino. Tenere la posizione e poi cambiare lato.</p> 	<p>Adduttori Rana</p> <p>Dalla posizione a quattro zampe sui gomiti, allargare le ginocchia lateralmente mantenendo i piedi uniti. Puntare gli ischi all'indietro (inclinando leggermente in avanti il bacino). Mantenere la cintura scapolare aperta (non sprofondare tra le scapole). Portarsi nella posizione e poi mantenerla.</p> 	<p>Polpaccio Posizione raggruppata</p> <p>Dalla posizione raggruppata, portare i talloni verso il suolo. L'allungamento diventa più intenso appoggiando lo stinco e il collo del piede di una gamba per terra. In questo caso, poi cambiare lato. In entrambe le varianti, tenere la posizione.</p>  <p><i>Transizione: srotolare vertebra per vertebra per arrivare in piedi</i></p>	<p>Braccia/spalle Aprire la spalla</p> <p>Da una posizione eretta in piedi, intrecciare le mani dietro la schiena. Estendere i gomiti e alzare leggermente le braccia portandole indietro e verso l'alto. Il torso resta stabile, mantenere le spalle basse e rilassare la nuca. Mantenere la posizione.</p> 	<p>Nuca/collo (di lato) Piegare la testa</p> <p>Da una posizione eretta (in piedi o in ginocchio), inclinare la testa verso destra, tirare l'orecchio sinistro verso il soffitto mentre la spalla sinistra scende verso il suolo. Mantenere la posizione e poi rilasciare lentamente e cambiare lato.</p> 	<p>Pettorali Posizione del vincitore</p> <p>Da una posizione in piedi, estendere le braccia sopra la testa all'altezza delle spalle e poi aprire il petto portando le braccia indietro. Mantenere la tensione corporea e la schiena dritta (evitare curva accentuata nella zona lombare). Restare nella posizione.</p> 

Allungamento

Esempio di combinazione di esercizi (statico)

<p>Nuca/collo (dietro) Allungamento della nuca sulla schiena</p>	<p>Addome posteriore Aratro</p>	<p>Coscia/anca anteriore Portare il tallone verso il gluteo (prima gamba)</p>	<p>Coscia posteriore Tirare la gamba (gamba destra e sinistra)</p>	<p>Coscia/anca anteriore Portare il tallone verso il gluteo (seconda gamba)</p>	<p>Addome anteriore Cobra</p>																		
																							
<p><i>Transizione: girarsi di lato</i></p>						<p><i>Transizione: girarsi nella posizione supina sulla schiena</i></p>						<p><i>Transizione: girarsi di lato</i></p>						<p><i>Transizione: spingersi lateralmente verso l'alto</i></p>					
<p>Coscia esteriore/glutei Piccione</p>	<p>Adduttori Rana</p>	<p>Polpaccio Posizione raggruppata</p>	<p>Braccia/spalle Aprire la spalla</p>	<p>Nuca/collo (di lato) Piegarla la testa</p>	<p>Pettorali Posizione del vincitore</p>																		
																							
<p><i>Transizione: srotolare vertebra per vertebra per arrivare in piedi</i></p>																							