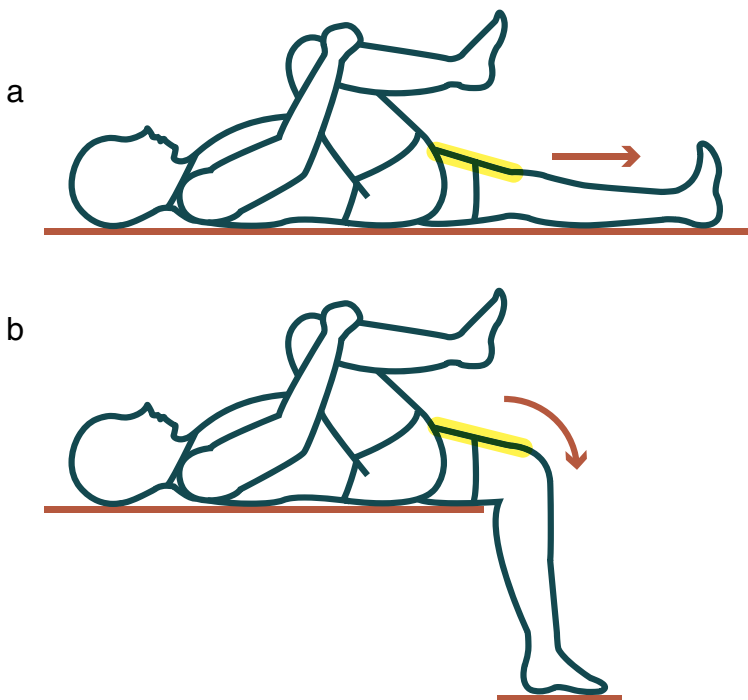
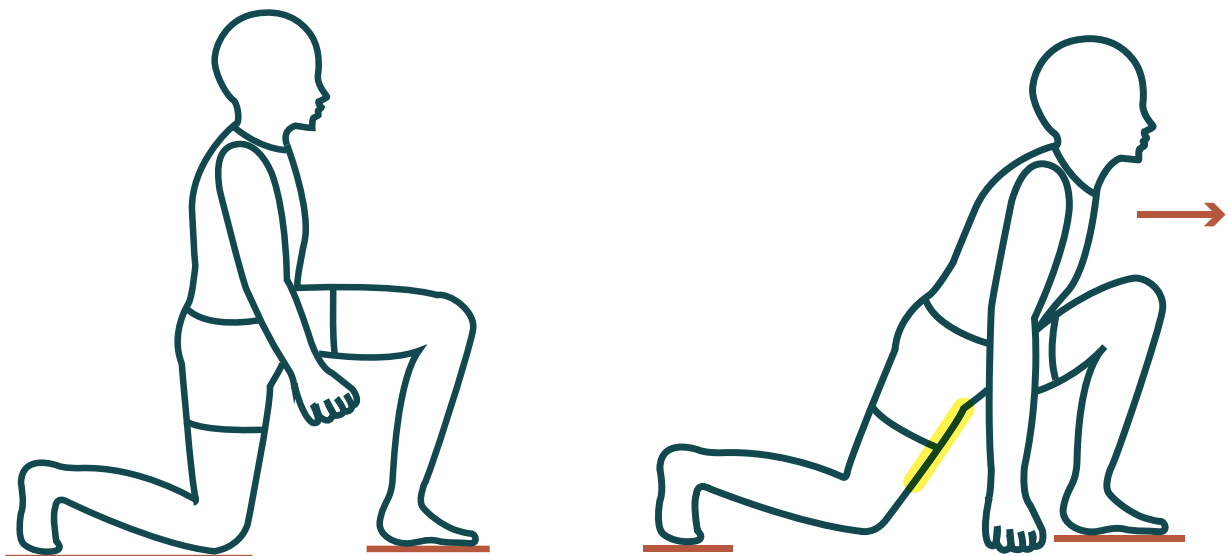


## Stretching flessori dell'arto inferiore

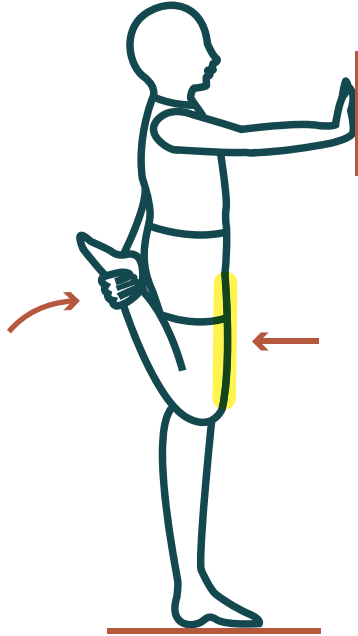
Sdraiato supino a terra (a), o su un tavolo (b).  
L'arto da allungare è esteso. Porto l'altro arto al petto e tiro.  
Ripetere 20 volte destra e 20 volte sinistra



Dalla posizione del “cavalier servente” (1 ginocchio appoggiato a terra e l'altra gamba flessa a 90° con il piede appoggiato a terra), protendo in avanti il busto per estendere l'arto posteriore.  
Ripetere 20 volte destra e 20 volte sinistra



## Stretching flessori dell'arto inferiore



In piedi appoggiato a un sostegno con una mano, fletto un ginocchio con il piede verso il sedere e tenendolo dalla caviglia con l'altra mano.

La coscia dell'arto flessa deve rimanere allineata con l'altra.

Il bacino deve essere tenuto in retroflessione (glutei contratti con appiattimento della lordosi lombare)

### Regole generali

Riscaldare i muscoli da allungare prima dello stretching.

Tenere ogni posizione almeno 20 secondi senza molleggiare.

Devo sentire tensione e non dolore.