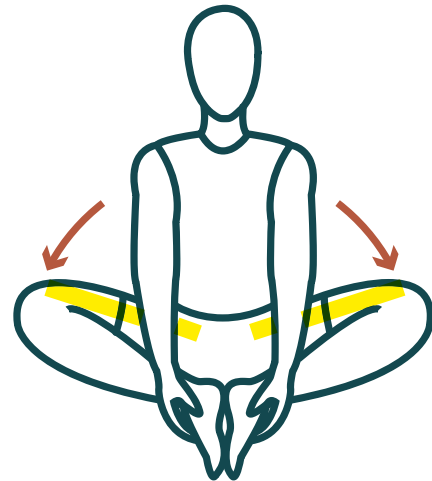


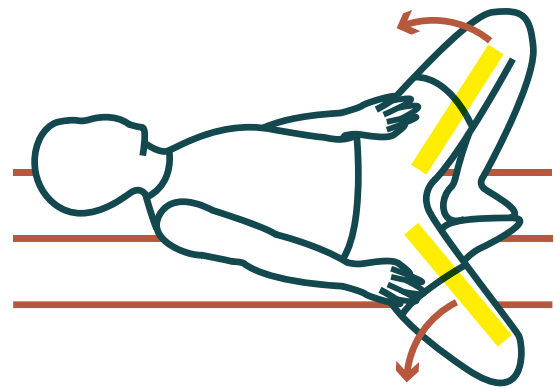


## Stretching adduttori dell'arto inferiore

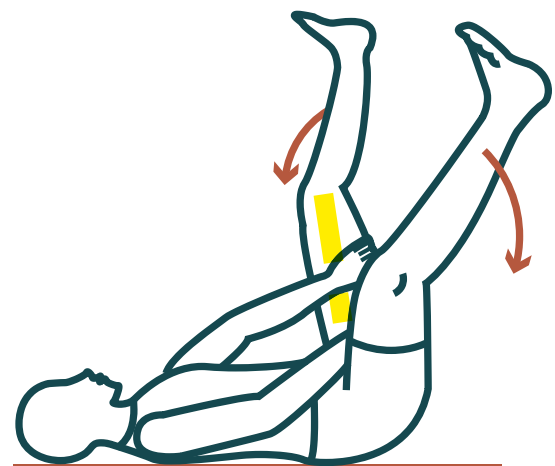
Seduto sul pavimento con le piante dei piedi unite, vicine al bacino, lascia cadere le ginocchia in fuori. Tieni le mani sui piedi.  
**Mantenere la posizione per 20''**



Sdraiato sul pavimento supino con le piante dei piedi unite lascia cadere le ginocchia in fuori. Tieni le mani sull'interno della coscia.  
**Mantenere la posizione per 20''**



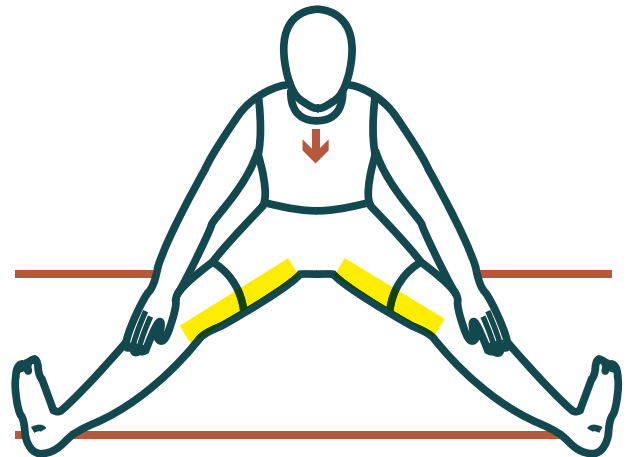
Sdraiato sul pavimento supino tieni le gambe tese in alto aperte a V con la mani sulle cosce.  
**Mantenere la posizione per 20''**





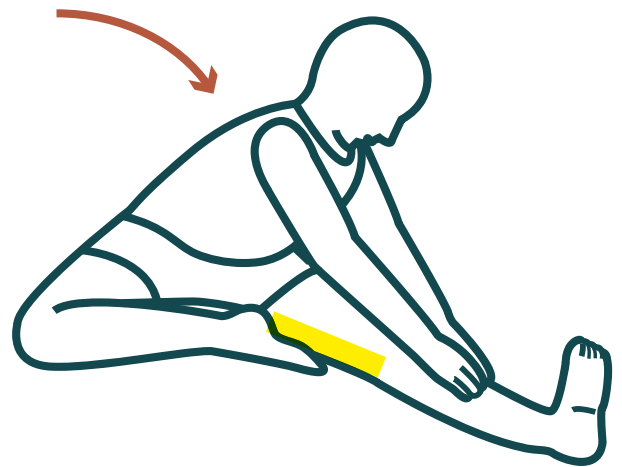
## Stretching adduttori dell'arto inferiore

Seduto sul pavimento con le gambe tese divaricate fletti la schina in avanti.  
**Mantenere la posizione per 20''**



Seduto sul pavimento con una gamba tesa e l'altra piegata con il piede vicino al bacino, fletti con il busto in avanti verso il piede della gamba tesa.

**Mantenere la posizione per 20'' a destra e 20'' a sinistra.**



Rimani seduto accovacciato a gambe divaricate.

**Mantenere la posizione per 20''**

