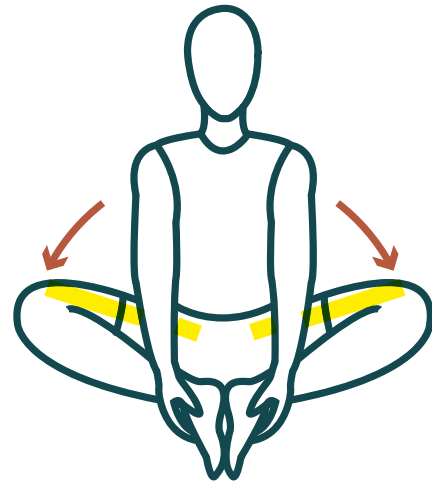


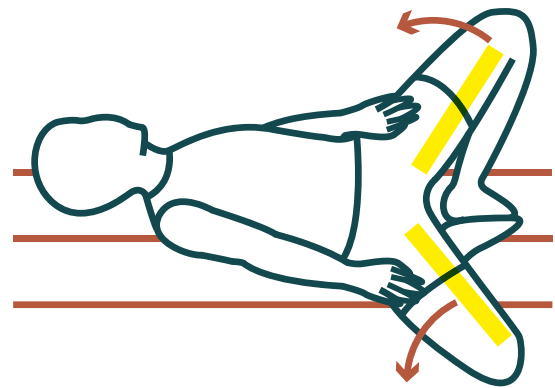


Stretching adduttori dell'arto inferiore

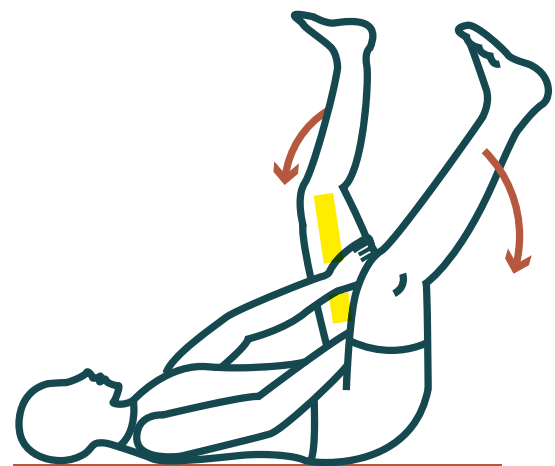
Seduto sul pavimento con le piante dei piedi unite, vicine al bacino, lascia cadere le ginocchia in fuori. Tieni le mani sui piedi.
Mantenere la posizione per 20''



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''



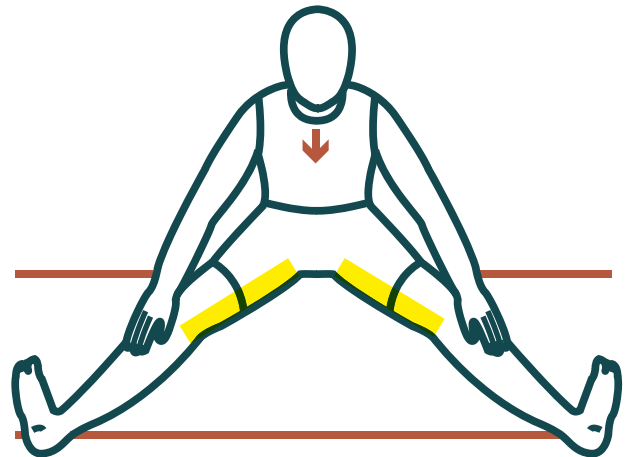
Sdraiato sul pavimento supino tieni le gambe tese in alto aperte a V con la mani sulle cosce.
Mantenere la posizione per 20''





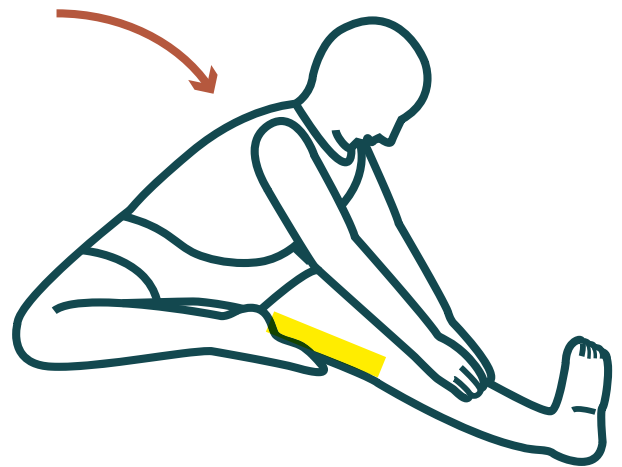
Stretching adduttori dell'arto inferiore

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''

