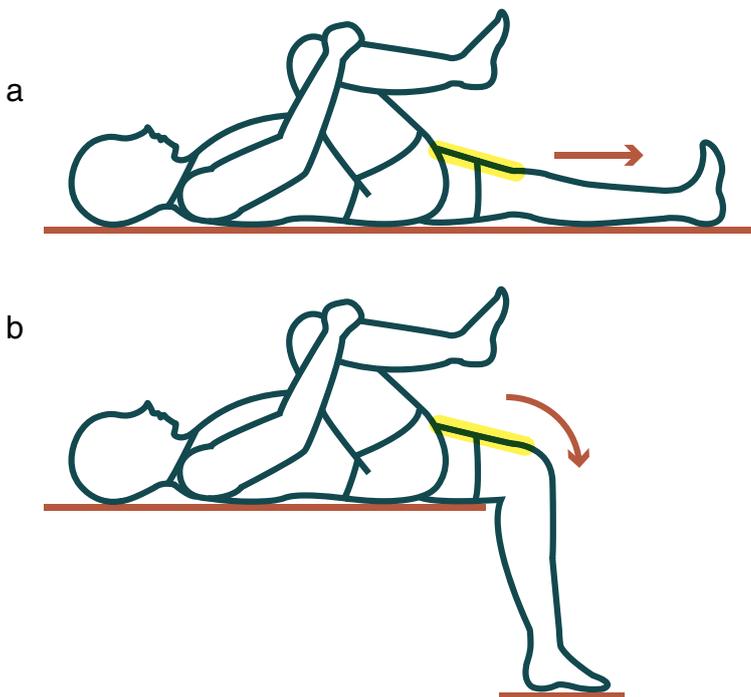
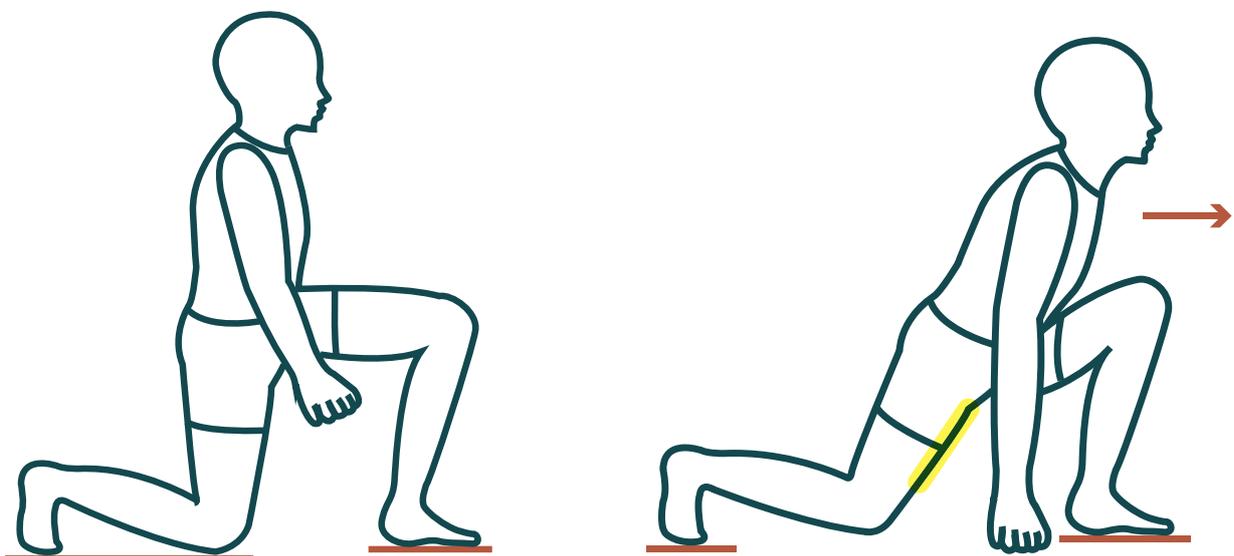


Stretching flessori dell'arto inferiore

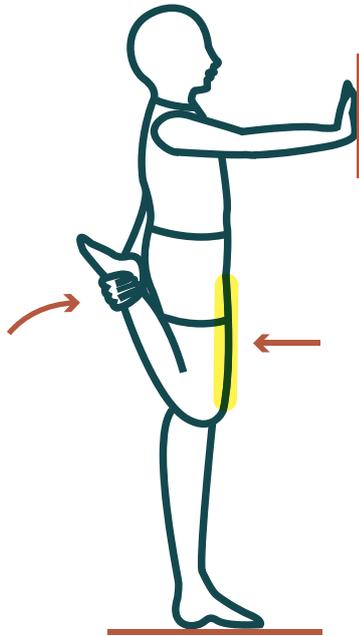
Sdraiato supino a terra (a), o su un tavolo (b).
L'arto da allungare è esteso. Porto l'altro arto al petto e tiro.
Ripetere 20 volte destra e 20 volte sinistra



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.