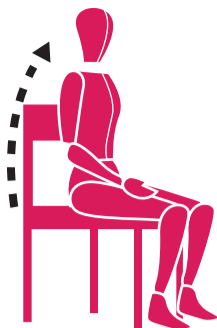


Esercizi di allungamento e potenziamento



1

Sedersi su una sedia con le gambe divaricate. Espirando piegare il busto in avanti. Inspirando ritornare lentamente nella posizione di partenza.

2

Sedersi su una sedia con le gambe divaricate. Espirando piegare il busto in avanti. Inspirando tornare verso l'alto con le braccia in alto e le mani congiunte, che continuano a spingere in dietro.



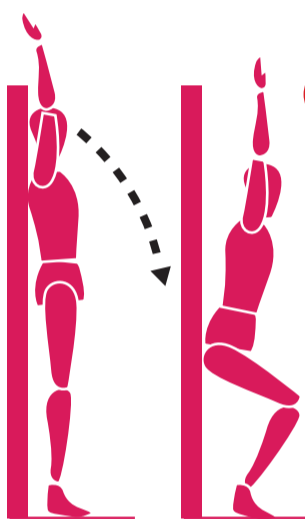
3

Solleverare le braccia verso l'alto, mantenendo le spalle basse ed il bacino fermo, ed inclinare il peso da una parte in modo da allungare il dorsale; mantenere per 30/40 secondi poi ripetere dall'altra parte.



4

Con le braccia semipiegate appoggiate al muro o ad una panca-sedia, posizionarsi in "punta di piedi". L'esercizio può essere eseguito alternando gli altri (3 ripetizioni di seguito per ogni piede) e con i piedi vicini (3 ripetizioni).



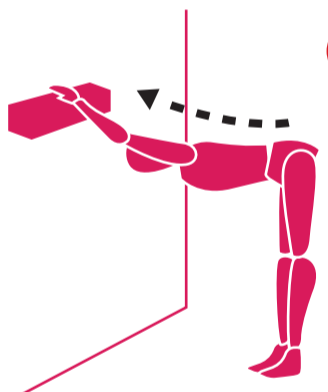
5

In piedi, gambe leggermente divaricate, piedi paralleli. Piegare le gambe come se avessi una sedia immaginaria. Portare il busto leggermente in avanti in modo da trovare l'equilibrio ma tenendo la schiena dritta. I talloni devono rimanere a terra. Alzare le braccia in alto e avvicinare i palmi delle mani fino a farli toccare. Ritornare dritti.



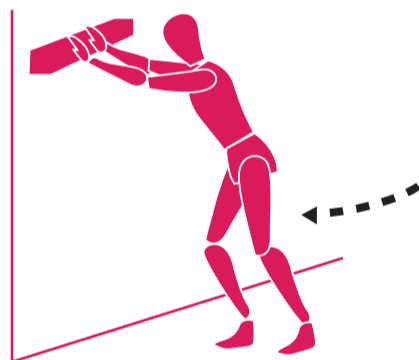
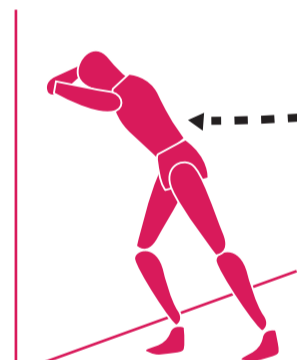
6

In piedi con una mano su un muro, flettere il ginocchio, portando il tallone sul gluteo. La gamba d'appoggio è leggermente piegata. Afferrare il tallone con la mano opposta. Espirando, tirare il tallone verso i glutei (senza comprimere il ginocchio) e incrociare il ginocchio dietro a quello della gamba d'appoggio.



7

A piedi uniti a circa un metro da un muro, appoggiarsi a un'altezza a livello del cuore con le braccia tese sulla testa. Con le braccia e le gambe tese, flettere le anche appiattendolo il dorso e afferrando la superficie d'appoggio con le due mani. Espirando, inarcare il dorso spingendo la superficie d'appoggio e alzando leggermente il bacino.



8

In piedi, di fronte alla parete, a circa un metro di distanza. Portare un piede in avanti rispetto all'altro. Mantenere la gamba posteriore dritta con il tallone appoggiato a terra e le punte dei piedi diritte in avanti. Appoggiare le mani al muro e lentamente inclinare in avanti il busto fino ad avvertire una certa tensione a livello del polpaccio. Mantenere la posizione per venti secondi e ripetere con l'altra gamba.



9

Tenere il braccio dritto al petto. Mettere la mano sul gomito e tirare il braccio verso il petto e mantenere la posizione. Ripetete con l'altro braccio.



10

Mettete una mano dietro la schiena con il gomito in alto. Mettere l'altra mano sul gomito e tirare delicatamente verso la testa. Mantenere la posizione e ripetere con l'altro braccio.

11

In piedi o seduti flettere lentamente di lato il collo. Con la mano del lato verso il quale è piegato il collo afferrate il polso del braccio opposto e tiratelo leggermente verso il basso. Mantenere la posizione per 20-30 secondi e cambiate lato.



12

Stando in posizione eretta, con le gambe unite le braccia distese lungo i fianchi, portare le braccia dietro la schiena ed incrociare le dita con i palmi rivolti verso l'alto. Ruotare le braccia leggermente verso l'interno e sollevarle appena verso l'alto, fino ad avvertire una tensione media sui pettorali.

