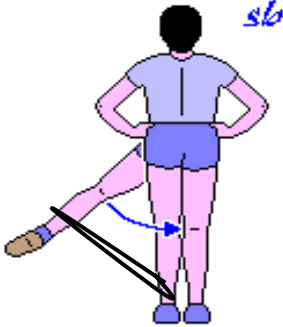

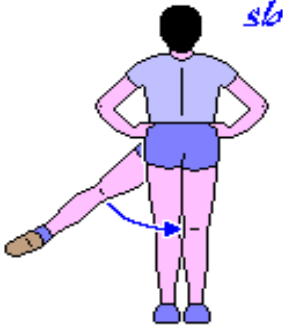




ESERCIZI DI TONIFICAZIONE, STRETCHING E MOBILITA' DELL'ANCA

ES	DESCRIZIONE	DISEGNO	DURATA ESERCIZIO
1	In piedi o appoggiati a uno sgabello, con un elastico alle caviglie, aprire la gamba in fuori, con il tallone più avanzato della punta. Da eseguire sempre con entrambe gli arti.		SERIE 1: 20 aperture SERIE 2: 15 aperture SERIE 3: 10 aperture. Da eseguire almeno 2 volte al giorno
1b	L'esercizio precedente DEVE sempre essere seguito dallo stretching dei muscoli interessati. Coricati pancia in su portare la gamba piegata dalla parte opposta, con l'aiuto della mano opposta.		Da svolgere 2 volte sia a destra che a sinistra. Mantenere non meno di 1 minuto .
2	Esercizio isometrico: mantenere la gamba aperta in fuori con il tallone più avanzato della punta, per 30 secondi. A differenza dell'es. 1 qui si rimane in posizione fermi e non si apre e si chiude, poi non c'è l'elastico.		Ripetere per 5 volte respirando bene durante l'esercizio.
2b	Questo esercizio di stretching segue sempre quello precedente di tonificazione. Come nell'immagine, portare la gamba che vogliamo allungare, piegata dall'altra parte del ginocchio della gamba tesa che sostiene e spingere con il gomito affinché si senta l'allungamento dei muscoli dell'anca. Lo sguardo rivolto indietro.		Mantenere la posizione per 30 secondi per lato e ripetere due volte ogni gamba.
3	Esercizio posturale per ampliare l'apertura delle anche. Mantenere la posizione come in foto avendo cura di tenere il bacino in posizione anteroversa, cioè con il pube spinto verso l'alto e la lombare molto vicina al suolo, respirare profondamente con l'addome, senza molleggiare con le gambe.		Restare in posizione da un minimo di 1 minuto ad un massimo di 3, respirando profondamente, poi distendere le gambe per un minuto e ripetere per 3 volte in tutto.