







STRETCHING PER GLI ARTI INFERIORI (COSCIA, POLPACCI)

ES	DESCRIZIONE	DISEGNO	DURATA ESERCIZIO
1	<p>ESERCIZIO fattibile anche all'aperto, dopo una corsa, una passeggiata o una pedalata. E' molto importante che si mantenga il bacino ruotato in avanti (pube avanzato) e cosce molto vicine, per evitare di stressare la schiena.</p>		<p>Mantenere almeno 30 secondi e ripetere 2 volte per gamba.</p>
2	<p>Esercizio del triangolo: triangolo davanti aperto e dietro chiuso, si può fare un 1° stadio dove si rimane su con il busto e le mani appoggiate, un 2° stadio dove invece si scende con il gomito opposto alla gamba in allungamento a terra e ruotando lo sguardo indietro.</p>		<p>Mantenere almeno 30 secondi (il più rilassati possibile) e ripetere 2 volte per gamba. Utile tutti i giorni!</p>
3	<p>Molto impegnativo, ma efficace, sempre per allungare la coscia davanti (quadricipite). Assunta la posizione spingendo il bacino verso il basso, mantenere senza molleggiare. B8</p>		<p>Mantenere almeno 30 secondi e ripetere 2 volte per gamba.</p>
4	<p>Allunga l'interno coscia: adduttori. E' importante per ottenere il massimo allungamento restare rilassati.</p>		<p>Mantenere almeno 30 secondi e ripetere 2 volte per gamba.</p>
5	<p>Anche questa posizione allunga l'adduttore (interno coscia) e si può fare all'aperto e in piedi, senza mettersi a terra.</p>		<p>Mantenere almeno 30 secondi e ripetere 2 volte per gamba.</p>
6	<p>Allunga i muscoli posteriori della coscia (bicipite femorale e i polpacci). Tanto più si tira in piede verso il bacino, tanto più il polpaccio tira.</p>		<p>Mantenere almeno 30 secondi e ripetere 2 volte per gamba.</p>

7	<p>Stretching per i polpacci dalla stazione eretta: si può far scendere il tallone da un gradino, oppure appoggiare il piede contro un muro e mantenere ginocchio teso e coscia rilassata</p>		<p>Mantenere un minuto per gamba. Ripete 3 volte cercando la massima flessione della caviglia.</p>
8	<p>Da seduti, si può partire piegando le ginocchia, prendere i piedi e gradualmente distendere le gambe. Se non si arriva alla completa distensione rimanere in posizione con le ginocchia un po' flesse, ma non lasciate la presa dei piedi. Mantenere il capo flesso verso le ginocchia. Importante è ricercare il massimo rilassamento e respirare a fondo.</p>		<p>Mantenere la posizione da 30 a 60 secondi, per almeno due volte. Si raggiungono ottimi risultati in breve tempo se si pratica tutti i giorni almeno due volte al giorno.</p>
9	<p>Da supini prendersi la punta del piede o in alternativa tirare la coascia verso di voi, fino alla massima tensione. Se la gamba non è completamente distesa non importa, praticare l'esercizio regolarmente e presto arriverete alla massima distensione.</p>		<p>Mantenere per 30 secondi e ripetere 2 volte ogni gamba.</p>

SERIE DI ESERCIZI RIEPILOGATIVI RITAGLIABILI PER LE GAMBE.
 Ricordo l'importanza del mantenere le posizioni almeno 30 secondi, rilassando i muscoli anche se dolgono e respirando profondamente.

