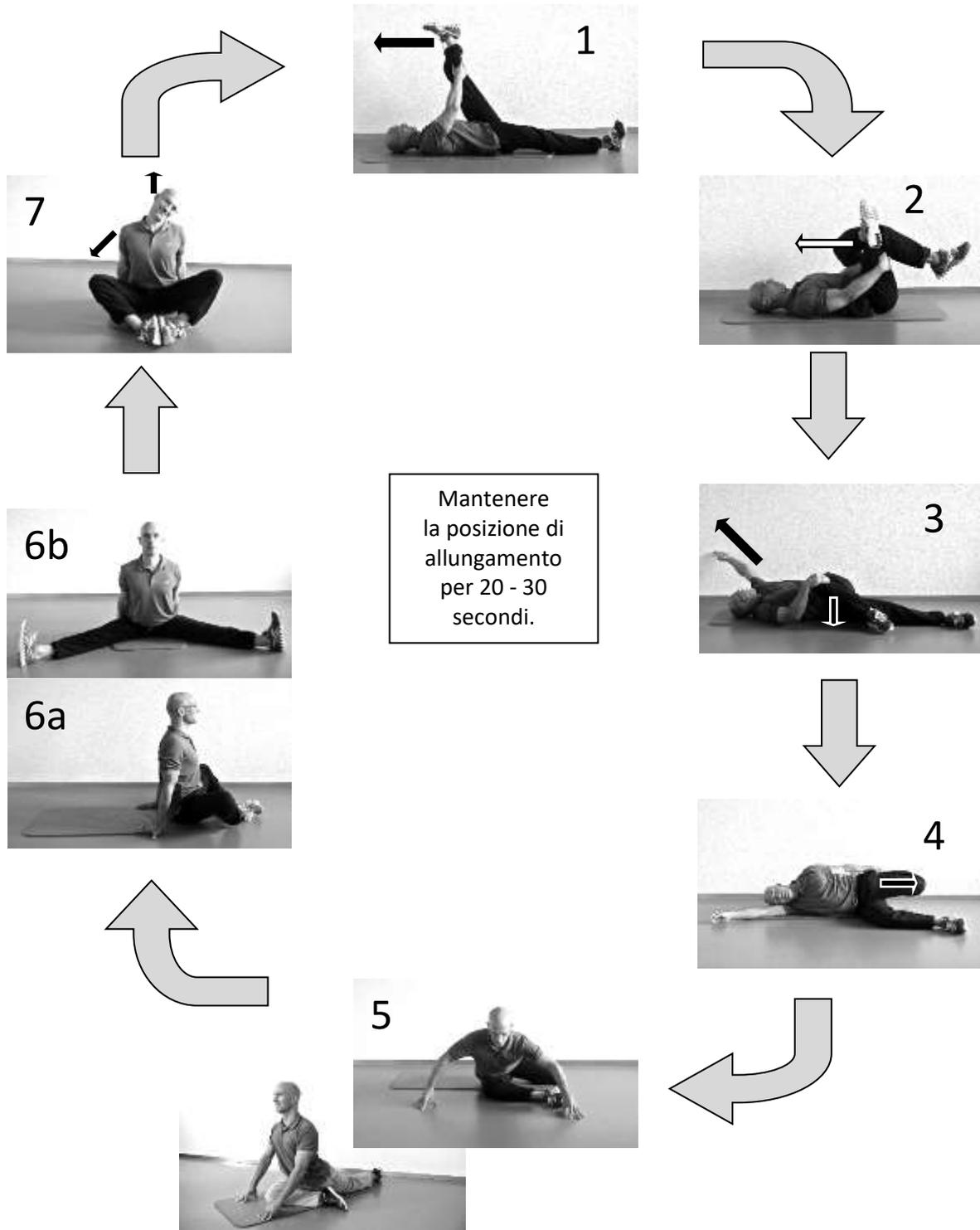


# Circuito di allungamento

## Esecuzione

Eseguire due serie: la prima a destra, la seconda a sinistra.

Alternare l'esercizio numero 6a nella prima serie e il 6b nella seconda.



## Esercizio 1



### Attenzione:

- Mantenere la colonna vertebrale nella posizione neutra e poggiare una gamba a terra con il ginocchio teso
- Stabilizzare la cintura scapolare (tenendo le scapole a terra)
- Stendere il ginocchio, immaginando di «portare il tallone verso il soffitto»
- Tirare la coscia o la parte inferiore della gamba per raggiungere l'intensità di allungamento desiderata
- Eventuali ausili: asciugamano o corda

## Esercizio 2



### Attenzione:

- Mantenere la colonna vertebrale nella posizione neutra
- Stabilizzare la cintura scapolare (tenendo le scapole a terra)
- Appoggiare la parte inferiore di una gamba sul ginocchio opposto
- Tirare la coscia verso il petto o la testa
- Consiglio: in alternativa, invece di tirare la coscia, appoggiare il piede contro il telaio della porta o il muro

## Esercizio 3



### Attenzione:

- Mantenere la colonna vertebrale nella posizione neutra
- Piegare un ginocchio e spingerlo con una mano verso il pavimento passando sopra l'altra gamba tesa a terra
- Allungare lateralmente il braccio verso il soffitto
- Quindi ruotare la colonna vertebrale e stendere il braccio all'indietro e verso l'alto
- Tendere la gamba inferiore

## Esercizio 4



### Attenzione:

- Mantenere la colonna vertebrale nella posizione neutra e appoggiare la testa sul braccio
- Stabilizzare il tronco
- Piegare la gamba inferiore in avanti
- Afferrare la gamba superiore all'altezza della tibia o del tallone
- Mantenere la coscia parallela al pavimento
- Variante 1: allungare l'anca e portare il tallone verso i glutei
- Variante 2: eseguire lo stesso esercizio al contrario dapprima portando il tallone verso i glutei e poi allungando l'anca

## Esercizio 5



### Attenzione:

- Mantenere la colonna vertebrale in una posizione neutra
- Variante 1:
  - Piegare entrambe le gambe (di ca. 90° ciascuna) e inclinare il bacino su una gamba
  - Allungare i glutei (soprattutto il piriforme)
- Variante 2:
  - Una gamba è piegata, l'altra è tesa
  - Allungare i glutei (soprattutto il piriforme) con la gamba piegata
  - In alternativa, allungare l'anca con la gamba tesa

## Esercizio 6a & 6b



### Attenzione:

- Mantenere la colonna vertebrale in una posizione neutra
- Tenere il bacino eretto
- Eventuali ausili: cuscino a cuneo con asciugamano, tappetino o step
- 6a: portare gli adduttori brevi e il ginocchio verso l'esterno
- 6b: allungare gli adduttori lunghi e il ginocchio

## Esercizio 7



### Attenzione:

- Mantenere la colonna vertebrale in una posizione neutra con lo sguardo rivolto in avanti
- Tirare un orecchio verso il soffitto
- Spingere la spalla dello stesso lato verso il pavimento