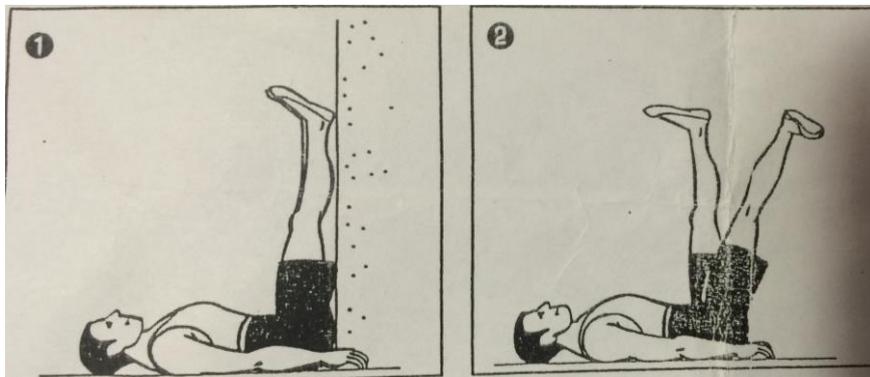


ESERCIZIO N°1

- posizionarsi supini ("a pancia in su") con le braccia lungo i fianchi ed il busto dritto con la testa in linea;
- gambe tese ed unite appoggiate ad una parete, piedi a martello;
- spingere contemporaneamente il bacino verso il basso e contro il muro;
- in questa posizione si deve avvertire la tensione nei muscoli posteriori delle cosce e delle gambe;
- mantenere la posizione da un minimo di 1 minuto ad un massimo di 5/6 minuti;

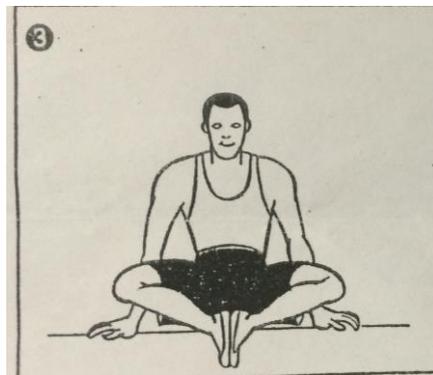
ESERCIZIO N°2

- postura simile alla precedente;
- mantenere le gambe leggermente divaricate ed appoggiate alla parete;
- in questa posizione la tensione si avverte, oltre che nei muscoli posteriori delle cosce e delle gambe anche negli adduttori;
- mantenere la posizione da un minimo di 1 minuto ad un massimo di 5/6 minuti;



ESERCIZIO N°3

- seduti per terra con le braccia tese ed i palmi delle mani appoggiati al suolo, schiena dritta ed appoggiata alla parete;
- unire le piante dei piedi, cercando di portare i talloni il più vicino possibile al pube;
- se la posizione è corretta, si deve sentire la tensione nei muscoli adduttori;
- mantenere la posizione da un minimo di 1 minuto ad un massimo di 5/6 minuti;



ESERCIZIO N°4

- in piedi con le gambe divaricate in apertura sagittale (il grado di apertura deve aumentare con il ripetersi dell'esercizio), piedi ben in linea e busto dritto con le mani dietro la schiena;
- flettere il tronco in avanti mantenendo il collo in allineamento con la colonna vertebrale;
- in questa posizione si deve avvertire tensione a livello dei muscoli posteriori della coscia e della gamba;
- mantenere la posizione da un minimo di 1 minuto ad un massimo di 5/6 minuti ed invertire la posizione degli arti inferiori;



ESERCIZIO N°5

- seduti per terra, assumere la "posizione dell'ostacolista", mantenendo il busto eretto e ben allineato, appoggiate il gomito corrispondente all'arto disteso su un rialzo, il piede dell'arto disteso è a martello;
- in questa posizione si deve avvertire tensione nei muscoli adduttori dell'arto flesso e nei muscoli posteriori della coscia dell'arto disteso;
- mantenere la posizione da un minimo di 1 minuto ad un massimo di 5/6 minuti ed invertire la posizione degli arti inferiori;

ESERCIZIO N°6

- flettete il busto in avanti fino a far aderire il torace su un piano, un arto inferiore appoggia, con il ginocchio disteso, su un ripiano;
- la coscia dell'arto è a contatto con l'addome, la pianta del piede è ben aderente al suolo;
- in questa posizione si deve avvertire un allungamento generale di tutti i muscoli dell'articolazione coxo-femorale (anca);
- mantenere la posizione da un minimo di 1 minuto ad un massimo di 5/6 minuti ed invertire la posizione degli arti inferiori;



ESERCIZIO N°7

- dalla posizione prona (“a pancia in giù”), con appoggio sui palmi delle mani, distendere le braccia e sollevare il busto, tenuto ben teso, i glutei sono in contrazione, le anche extra-ruotate, appoggiare la linea mediana dei talloni e dei piedi a terra;
- in questa posizione si deve avvertire l’allungamento l’allungamento dei muscoli anteriori e interni delle cosce;
- mantenere la posizione da un minimo di 1 minuto ad un massimo di 5/6 minuti;

ESERCIZI N°8

- sdraiati supini su un appoggio, con i glutei vicini ad un bordo, afferrare la caviglia di un arto e portarla verso il petto; l’altro arto, invece, è penzoloni fuori dall’appoggio;
- in questa posizione si deve avvertire l’allungamento a livello dei muscoli posteriori della coscia dell’arto flesso e dei muscoli adduttori dell’arto a penzolini;
- mantenere la posizione da un minimo di 1 minuto ad un massimo di 5/6 minuti ed invertire la posizione degli arti inferiori;

