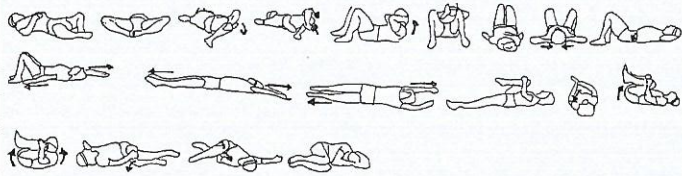


STRETCHING

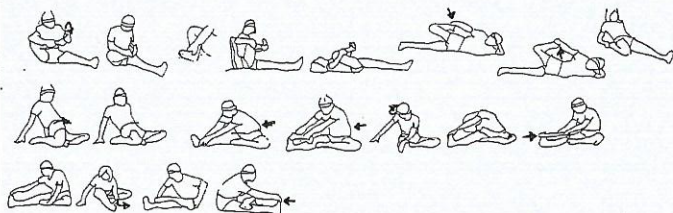
Elaborazione grafica di **STEFANO SEVERONI**
dal libro "STRETCHING" di Bob Anderson
Ed. "Mediterranee"

ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO

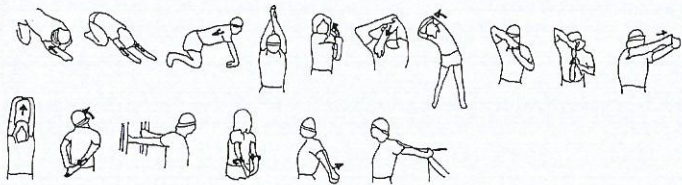
Tensioni di rilassamento per la schiena



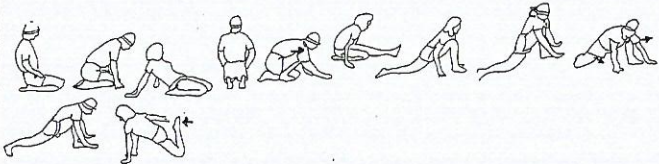
Esercizi di allungamento per le gambe i piedi, e le caviglie



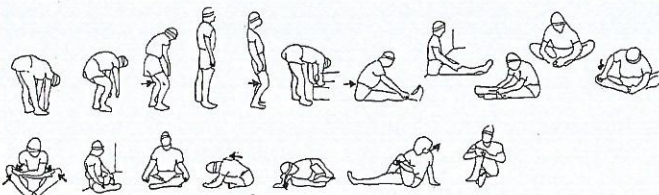
Esercizi di allungamento per la schiena, le spalle e le braccia



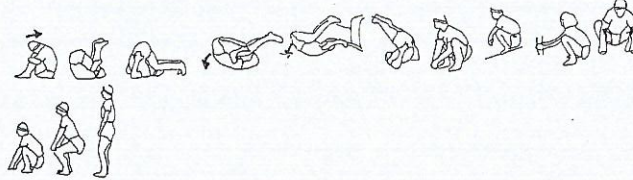
Esercizi di allungamento per le gambe



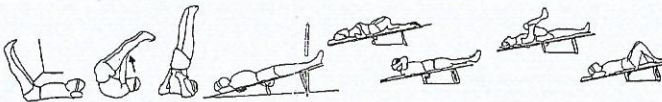
Esercizi di allungamento per la colonna vertebrale, il bacino, gli adduttori delle cosce e la muscolatura posteriore delle cosce



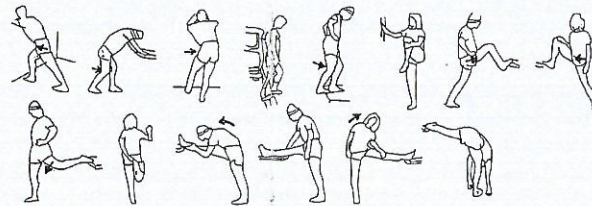
Esercizi di allungamento per la schiena



Elevazione dei piedi



Esercizi di allungamento per le gambe e i fianchi da eseguire nella stazione eretta

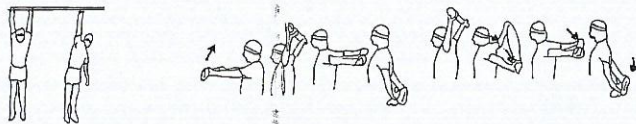


Esercizi di allungamento per la muscolatura del tronco da eseguire stando in piedi



Allungamento alla sbarra

Esercizi di allungamento per la parte superiore del corpo utilizzando un asciugamano



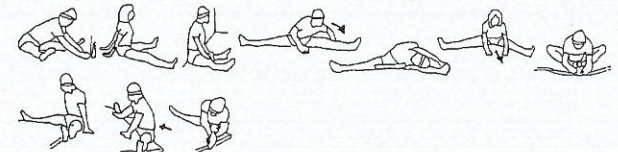
Esercizi di allungamento da seduti per le braccia, per le caviglie, i lati del bacino, la zona lombare. Tensioni per i muscoli della faccia e del collo



Tensione per le gambe e l'area inguinale (adduttori delle cosce) in decubito supino con le gambe elevate



Tensioni con le gambe divaricate per gli adduttori delle cosce e per il bacino



ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA

Esercizi per i muscoli addominali



Esercizi per la muscolatura delle braccia e del petto
Esercizi per le dita dei piedi, le caviglie e le gambe



Esercizi per le dita della mano, per le mani, i polsi e gli avambracci



Trazioni

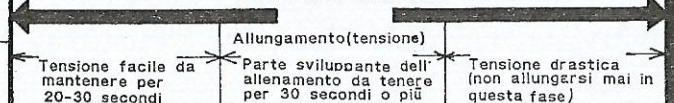
Esercizi con le scale



COME ALLUNGARSI

La tensione deve essere rilassata e prolungata, l'attenzione deve essere posta sui muscoli che vengono allungati. Iniziando una tensione, fermatevi per 10-30 secondi nella fase di tensione facile, fino ad arrivare ad una tensione media, e rilassatevi, mantenendo la tensione che dovrebbe diminuire mantenendo la posizione. Nella tensione di sviluppo la tensione deve diminuire; se ciò non avviene allentate lievemente la tensione. Non rimbalzate su e giù; non mollegiatevi; non allungatevi sino alla soglia del dolore. La respirazione deve essere lenta, ritmica e sotto controllo; espirate se vi chinate in avanti nell'eseguire una tensione, e quindi respirate lentamente mentre mantenete la posizione. Se il vostro modo naturale di respirare, durante il mantenimento della posizione è inibito, significa che siete in una posizione scorretta.

ESECUZIONE CORRETTA



Le prime volte che vi esercitate, contate mentalmente i secondi per ogni tensione. Con la pratica, vi allungherete attraverso la sensazione della tensione, senza dover conteggiare.