

## GUIDA COMPLETA ALLO STRETCHING

### STRETCHING ARTI SUPERIORI

#### Stretching pollice



- 1) In ginocchio a terra con i palmi delle mani per terra;
- 2) apri bene pollice e indice e falli combaciare;
- 3) piano piano cerca di andare sempre più avanti.

#### Stretching estensori del polso



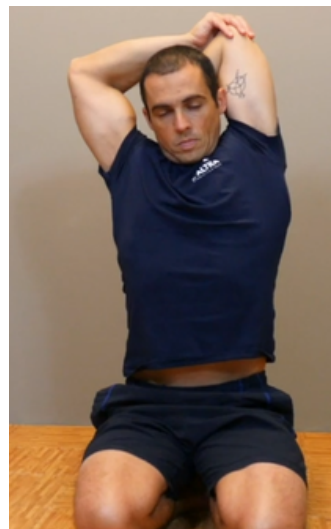
- 1) In ginocchio a terra con le mani ruotate di 180° verso le ginocchia;
- 2) appoggia bene la mani con i palmi rivolti verso l'alto;
- 3) piano piano cerca di andare indietro sedendoti sui talloni.

## Stretching flessori del polso



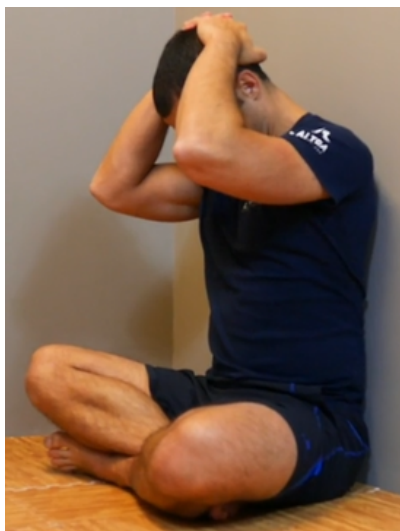
- 1) In ginocchio a terra con i palmi delle mani per terra;
- 2) apri bene le dita delle mani, un filo aperte verso l'esterno;
- 3) piano piano cerca di andare sempre più avanti.

## Stretching tricipite



- 1) Fletti un braccio e portalo dietro la schiena;
- 2) afferra il gomito con l'altra mano e portalo ancora più indietro;
- 3) porta il gomito più indietro che puoi senza sentire dolore.

## Stretching occipitali



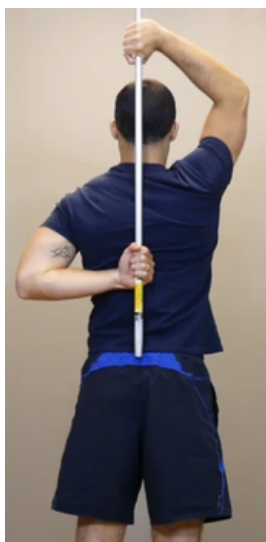
- 1) Seduto a terra con la schiena ben aderente al muro;
- 2) incrocia le mani dietro la testa;
- 3) tira piano piano la testa verso il petto.

## Stretching trapezio



- 1) Siediti comodo su una panchetta o una sedia e afferrala con una mano;
- 2) appoggia lateralmente l'altra mano sulla testa;
- 3) fletti la testa di lato con l'aiuto della mano.

## Stretching intrarotazione



- 1) Afferra in alto un bastone con una mano e portalo dietro la schiena;
- 2) afferra in basso il bastone con l'altra mano;
- 3) tieni il bastone ben dritto e mantieni la posizione.

## Stretching sottoscapolare



- 1) Siediti a terra e fletti una gamba, portandola al petto;
- 2) incastra il braccio sotto il ginocchio;
- 3) ruota il busto dalla parte opposta del ginocchio.

## Stretching pettorale prono



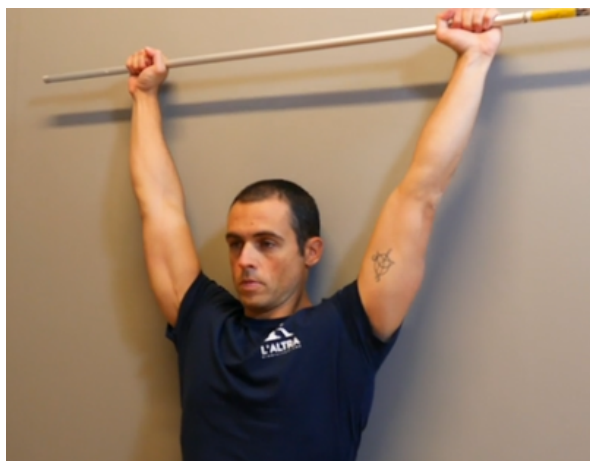
- 1) Sdraiato a terra a pancia in giù;
- 2) porta un braccio poco più alto della spalla e appoggialo bene per terra;
- 3) tenendo la spalla appoggiata a terra, ruota di lato piano piano.

## Stretching pettorale muro



- 1) Appoggia un mano al muro con il braccio teso;
- 2) avvicinati il più al muro tenendo il braccio sopra la spalla;
- 3) ruota piano piano verso l'esterno.

## Stretching spalle bastone



- 1) Seduto con schiena al muro ben aderente;
- 2) afferro un bastone a larghezza spalle o poco più;
- 3) provo a portare il bastone sopra la testa con le braccia tese.

## Stretching rotazione dorsale



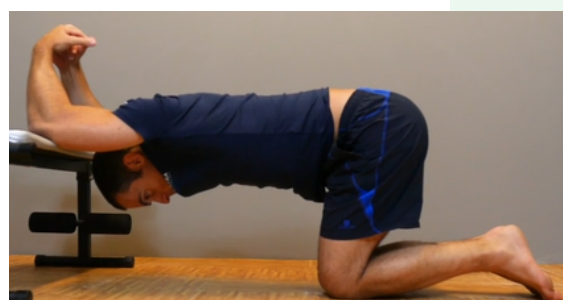
- 1) Mi metto a gattoni sul pavimento;
- 2) un braccio teso con il palmo della mano verso l'alto;
- 3) faccio scorrere la mano sotto il fianco opposto.

## Stretching estensione dorsale



- 1) Mi sdraio su una palla gonfiabile con le mani dietro la nuca;
- 2) appoggio la schiena e mi lascio andare all'indietro;
- 3) cerco di estendere la parte alta della schiena e non quella bassa.

## Stretching flessione spalle



- 1) In ginocchio, appoggio i gomiti su una panchetta;
- 2) tenendo le cosce perpendicolari al pavimento, mi lascio andare in basso;
- 3) mi spingo piano piano sempre più in basso con il petto.

## Stretching estensione colonna



- 1) Sdraiato a terra a pancia in giù;
- 2) distendo bene le gambe e apro un po' le braccia;
- 3) tenendo le braccia tese, estendo la colonna all'indietro.

## Ponte



- 1) Sdraiato a pancia in su, afferro le caviglie con una banda;
- 2) tenendo salda la banda, sollevo il bacino;
- 3) cerco di portare il bacino il più in alto possibile.

## Stretching tavolo



- 1) Seduto a terra, con mani appoggiate dietro e gambe flesse;
- 2) tengo mani e piedi a larghezza spalle e alzo il bacino;
- 3) cerco di portare il bacino il più in alto possibile.

## Stretching side bend seduto



- 1) Seduto a terra, con la schiena ben aderente al muro;
- 2) fletto un braccio e appoggio la mano a lato della testa;
- 3) spingo con la mano la testa di lato e inclino il busto lateralmente.

## Stretching bend sdraiato



- 1) Sdraiato di lato a terra con la testa appoggiata al braccio flessso;
- 2) fletto le gambe e porto il braccio disteso sopra la testa;
- 3) lascio andare il braccio più verso il pavimento, spingendolo verso l'alto.

## Stretching side bend



- 1) In piedi con le gambe divaricate e un braccio sul fianco;
- 2) sollevo il braccio opposto sopra la spalla;;
- 3) mi fletto lateralmente con il busto e il braccio in alto allineato.

# STRETCHING ARTI INFERIORI

## Stretching polpaccio da scalino



- 1) Mi posiziono sopra uno scalino o un rialzo;
- 2) con un piede mi appoggio completamente, con l'altro parzialmente;
- 3) lascio andare il tallone verso il basso e l'altro ginocchio verso il muro.

## Stretching polpaccio



- 1) Mi posiziono davanti al muro, a distanza di un femore;
- 2) porto una gamba tesa dietro e appoggio tutto il piede;
- 3) tenendo le mani in alto appoggiate al muro, fletto il ginocchio.

## Stretching tendine d'Achille



- 1) Mi posiziono davanti al muro, a distanza di un femore;
- 2) porto una gamba tesa dietro e appoggio tutto il piede;
- 3) fletto leggermente il ginocchio dietro fino a sentire l'allungamento.

## Stretching tibiale anteriore



- 1) Mi siedo a terra sui talloni;
- 2) appoggio il sedere sui talloni e mi distendo indietro;
- 3) cerco di andare indietro senza inarcare la schiena.

## Stretching singolo femorale



- 1) Seduto a terra con le gambe distese avanti;
- 2) fletto una gamba all'interno e afferro l'altro piede con una banda;
- 3) tenendo il petto in fuori, tiro il piede e mi avvicino con il petto in fuori.

## Stretching dinamico femorale



- 1) Sdraiato a terra a pancia in su e gambe distese;
- 2) afferro una gamba sotto la coscia;
- 3) distendo e rilasso la gamba.

## Stretching femorali con fascetta



- 1) Sdraiato a terra a pancia in su e gambe distese;
- 2) afferro un piede con una banda;
- 3) tiro il piede verso il petto e distendo la gamba.

## Quadricipite sul fianco



- 1) Rannicchiato a terra di lato con le gambe flesse e la testa sul braccio;
- 2) afferro il piede in alto e porto la gamba flessa indietro;
- 3) cerco di tirare il piede e la gamba il più indietro possibile.

## Stretching quadricipite in piedi



- 1) Mi appoggio con una mano al muro a pochi centimetri;
- 2) con l'altra mano afferro il piede e tiro la gamba indietro;
- 3) tiro la gamba il più indietro possibile e stringo i glutei se non sento tirare

## Psoas in ginocchio



- 1) Mi inginocchio a terra con una gamba avanti e una indietro;
- 2) appoggio le mani sul ginocchio piegato in avanti;
- 3) tenendo il petto in fuori vado indietro con il busto e avanti col bacino.

## Stretching psoas in piedi



- 1) Posiziono una gamba avanti e una tesa dietro;
- 2) tenendo il piede dietro puntato vado avanti con l'altra gamba;
- 3) vado avanti tenendo il petto in fuori e il busto indietro.

## Stretching psoas decompensato



- 1) Mi inginocchio a terra con un ginocchio appoggiato al muro;
- 2) sollevo il ginocchio dietro e spingo in avanti-basso con il bacino;
- 3) cerco di distendere la gamba dietro il più possibile.

## Stretching gluteo



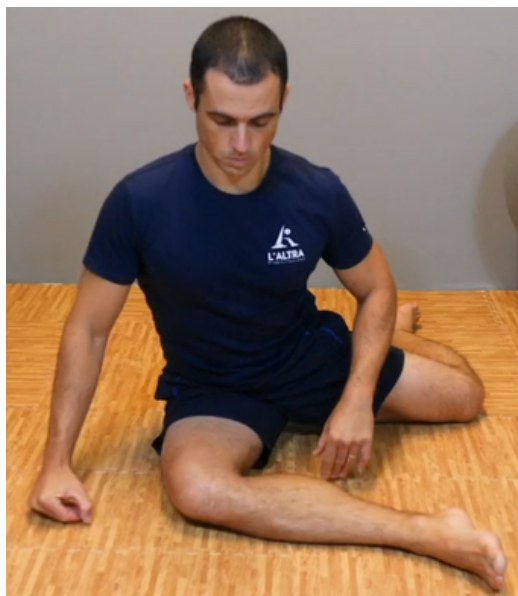
- 1) Mi sdraio a terra con le braccia aperte di lato verso l'alto;
- 2) fletto una gamba e afferro il ginocchio con la mano opposta;
- 3) tiro il ginocchio e la gamba verso il fianco opposto.

## Piriforme supino



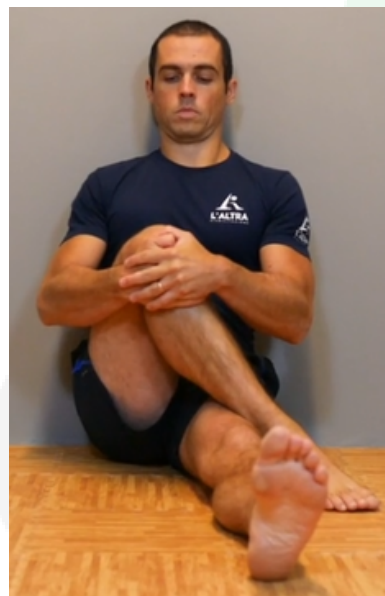
- 1) Sdraiato a terra, fletto le gambe;
- 2) accavallo una gamba sopra l'altra;
- 3) sollevo la gamba a terra e spingo verso l'alto

## Piriforme prono



- 1) Seduto a terra con una gamba indietro e una avanti;
- 2) fletto la gamba davanti a 90°;
- 3) cerco di arrivare con il petto al ginocchio avanti.

## Piriforme seduto



- 1) Seduto al muro, con la schiena ben aderente e le gambe distese;
- 2) fletto una gamba e porto il piede sul fianco opposto;
- 3) afferro il ginocchio flesso con la mano opposto e lo tiro al petto.

## Stretching adduttori a farfalla



- 1) Seduto al muro, con la schiena ben aderente e le gambe a farfalla;
- 2) appoggio le mani sulle ginocchia;
- 3) spingo piano piano le ginocchia verso il basso.

## Stretching adduttori a rana



- 1) In ginocchio a terra con le mani aperte e le braccia tese;
- 2) unisco i piedi e fletto le gambe;
- 3) cerco di arrivare a terra, regolandomi con le mani.

## Stretching adduttori gambe al muro



- 1) Appoggio tutto il sedere al muro;
- 2) tengo la schiena bassa ben appoggiata al pavimento;
- 3) apro piano piano le gambe per allungare gli adduttori.

## Stretching adduttori da seduto



- 1) Seduto a terra con le gambe divaricate;
- 2) cerco di afferrare le punta dei piedi;
- 3) tenendo il petto in avanti cerco di avvicinarmi al pavimento.

## Stretching adduttori in piedi



- 1) Tengo la schiena ben dritta
- 2) Mi piego lateralmente, tenendo l'altra gamba dritta
- 3) piano piano mi abbasso per generare tensione sull'adduttore

## Stretching catena posteriore



- 1) Seduto a terra con le gambe distese;
- 2) afferro i piedi con una banda;
- 3) tiro i piedi verso la pancia e cerco di avvicinare il petto alle gambe.



## **CODICE SCONTO**

**Se vuoi fare un acquisto nel nostro shop, usa questo codice sconto 20%!**

**20bk**

**LINK ALLO SHOP**