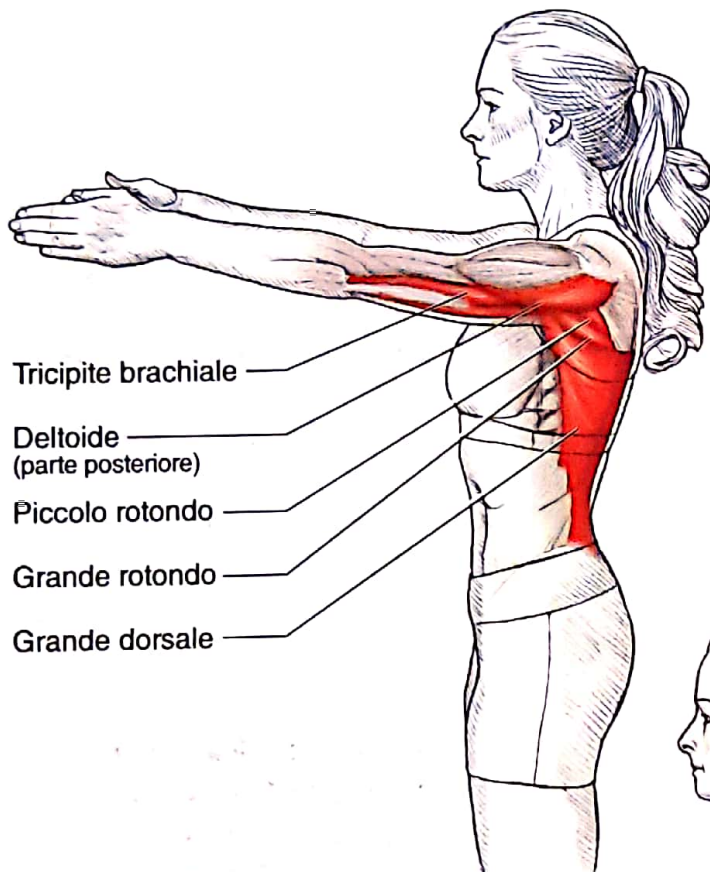


STRETCHING DINAMICO PER I MUSCOLI FLESSORI ED ESTENSORI DELLA SPALLA



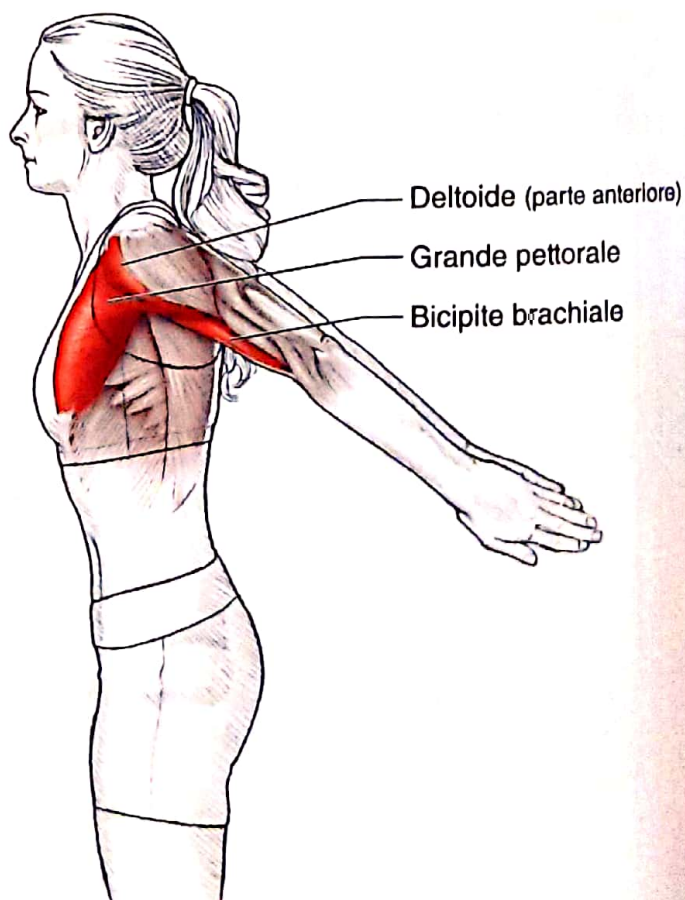
Tricipite brachiale

Deltoide
(parte posteriore)

Piccolo rotondo

Grande rotondo

Grande dorsale



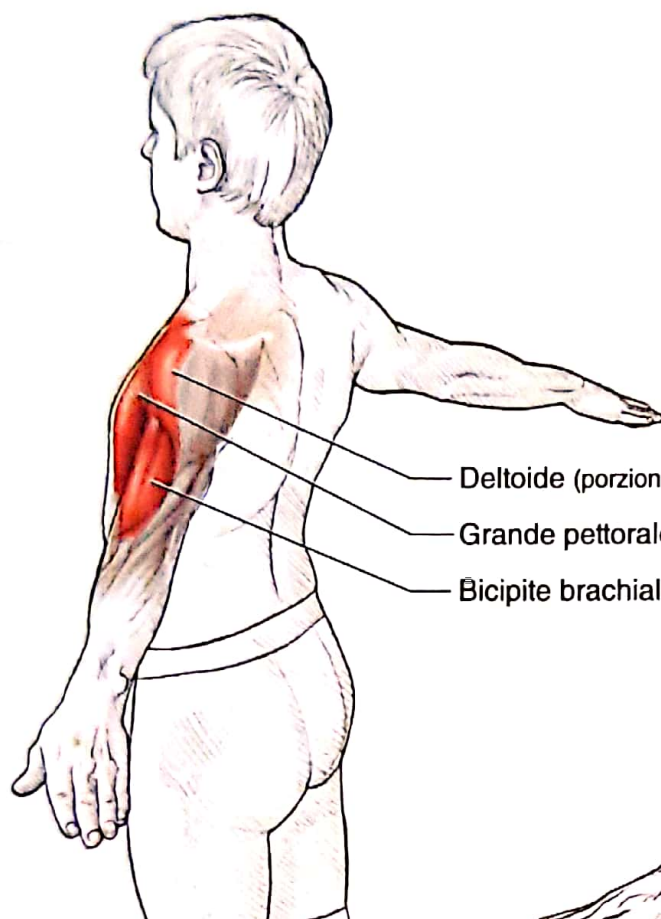
Deltoide (parte anteriore)

Grande pettorale

Bicipite brachiale



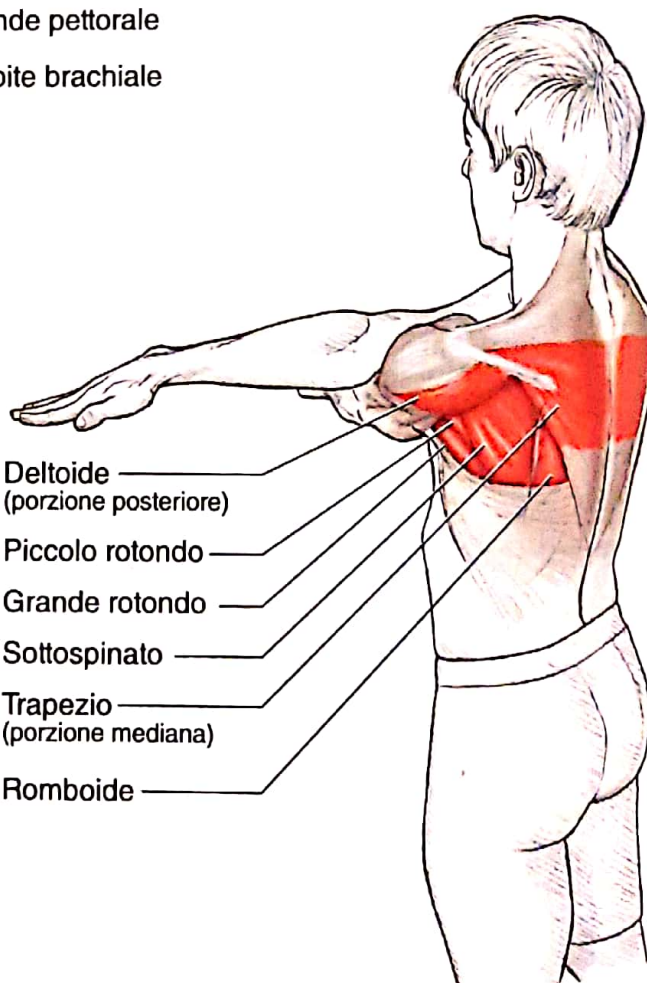
STRETCHING DINAMICO PER I MUSCOLI ABDUTTORI E ADDUTTORI DEL CINGOLO SCAPOLARE



Deltoide (porzione anteriore)

Grande pettorale

Bicipite brachiale



Deltoide
(porzione posteriore)

Piccolo rotondo

Grande rotondo

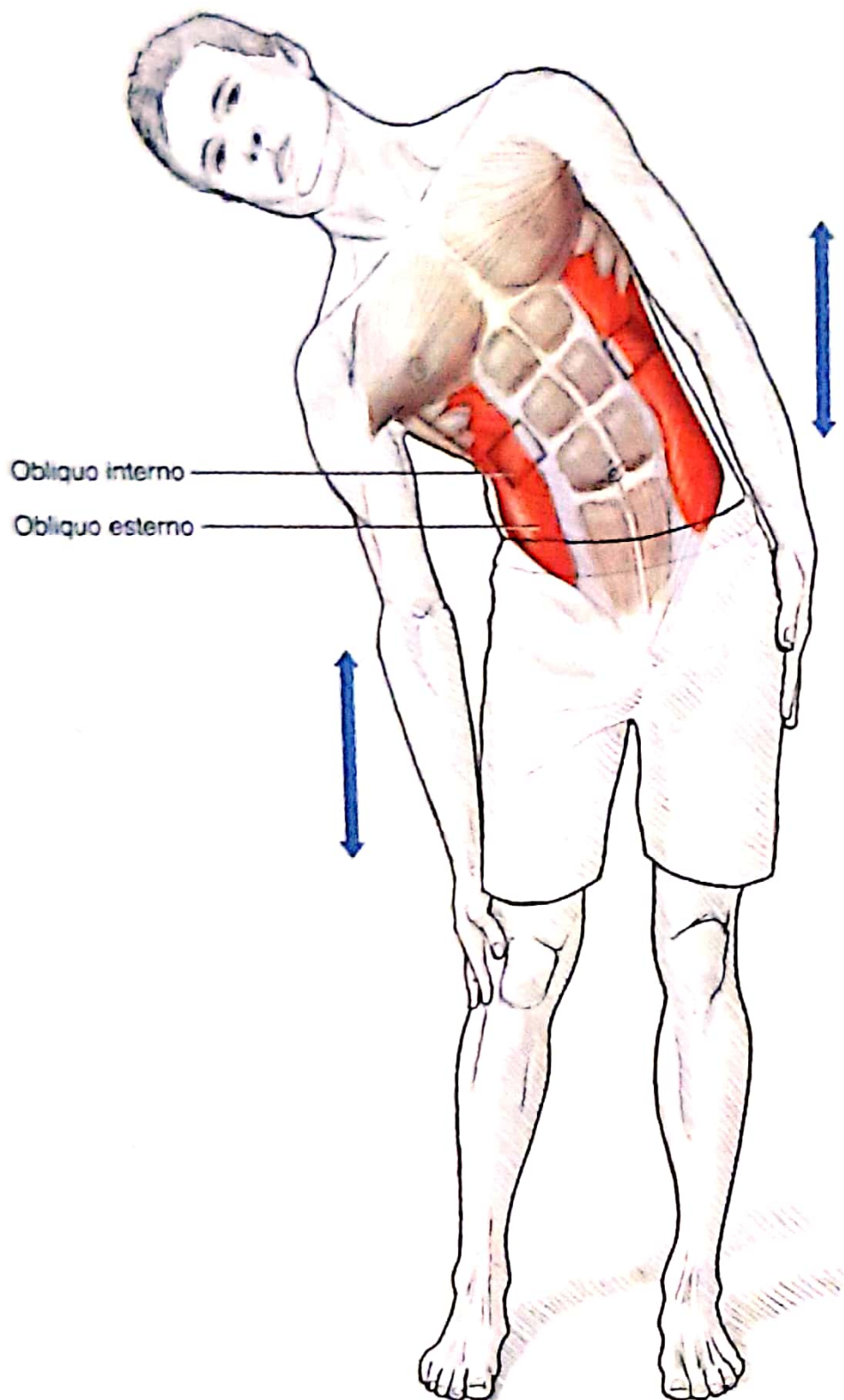
Sottospinato

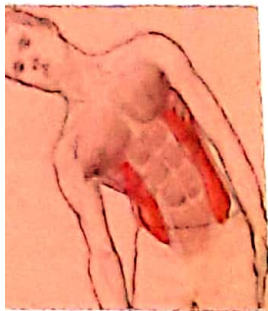
Trapezio
(porzione mediana)

Romboide

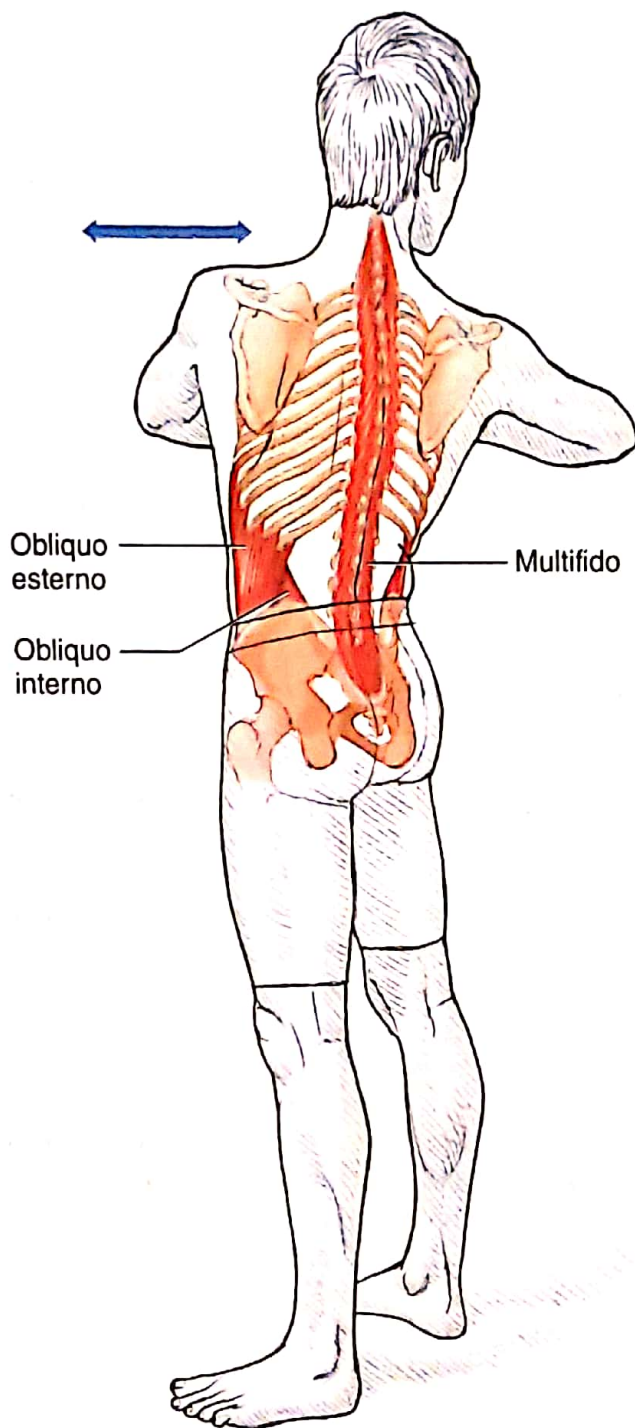


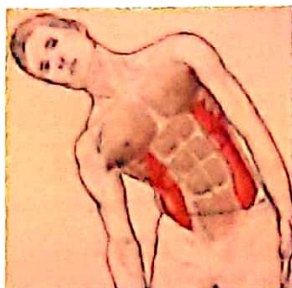
STRETCHING DINAMICO PER I MUSCOLI FLESSORI LATERALI DEL BUSTO





STRETCHING DINAMICO PER I MUSCOLI ROTATORI DEL BUSTO





STRETCHING DINAMICO PER I MUSCOLI INTRA ED EXTRAROTATORI DELL'ANCA

Erettore spinale (parte inferiore)

Piriforme

Gemello superiore

Otturatore interno

Gemello inferiore

Quadrato del femore

Grande gluteo

Trapezio (parte inferiore)

Grande dorsale
(parte inferiore)

Tensore della fascia lata

Medio gluteo

Piccolo gluteo

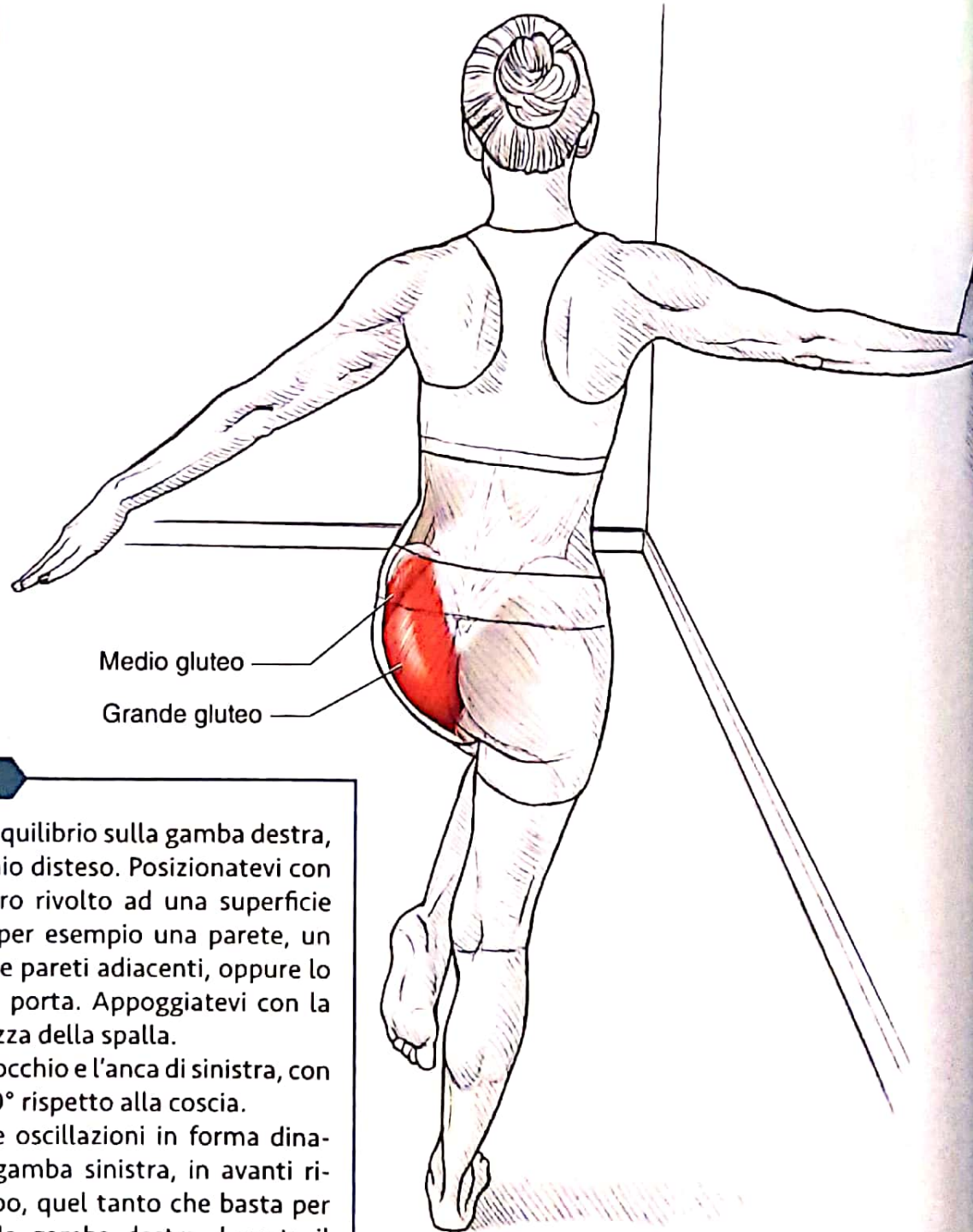
Semitendinoso

Semimembranoso

Gracile



STRETCHING DINAMICO PER I MUSCOLI ADDUTTORI E ABDUTTORI DELL'ANCA

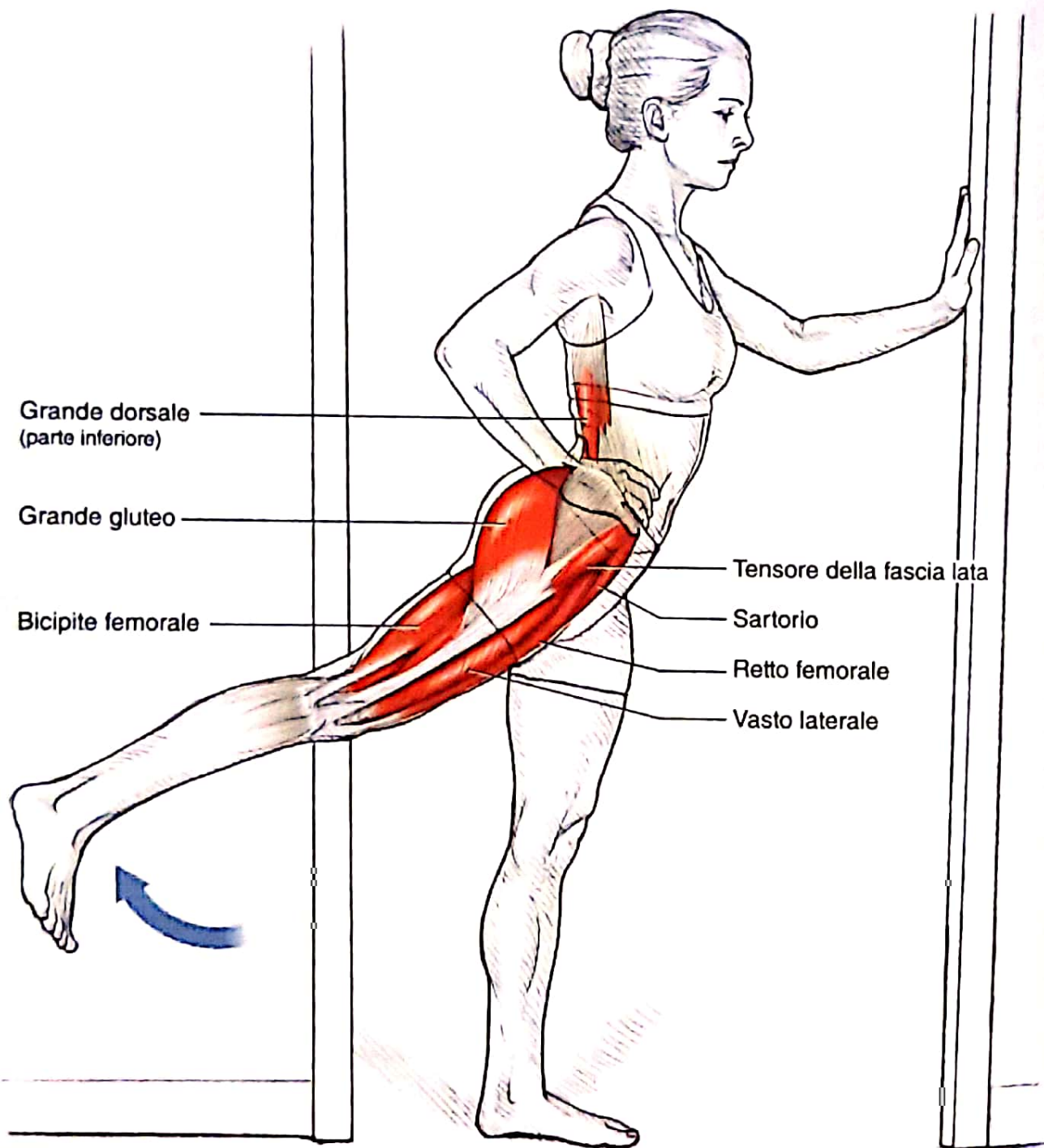


ESECUZIONE

1. Mantenete l'equilibrio sulla gamba destra, con il ginocchio disteso. Posizionatevi con il fianco destro rivolto ad una superficie di supporto, per esempio una parete, un angolo tra due pareti adiacenti, oppure lo stipite di una porta. Appoggiatevi con la mano all'altezza della spalla.
2. Flettete il ginocchio e l'anca di sinistra, con la gamba a 90° rispetto alla coscia.
3. Eseguite delle oscillazioni in forma dinamica con la gamba sinistra, in avanti rispetto al corpo, quel tanto che basta per non colpirvi la gamba destra durante il movimento. Assicuratevi che il ginocchio sia leggermente flesso.
4. Mantenete il busto eretto; realizzate il movimento a livello dell'anca utilizzando i muscoli adduttori, localizzati nella parte interna della coscia, e gli abduttori che si trovano nella regione esterna della coscia e dell'anca.
5. Ripetete con la gamba opposta.

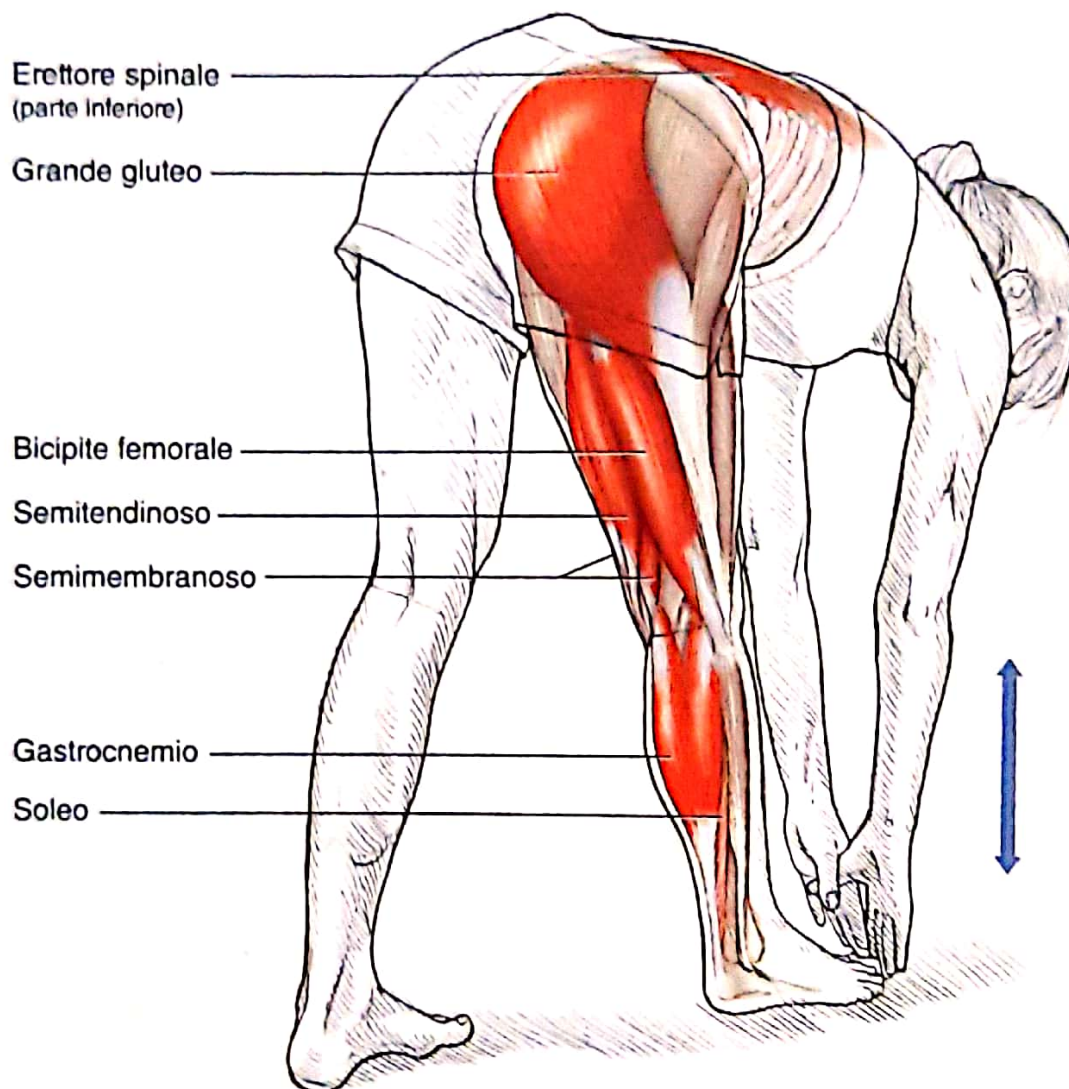


STRETCHING DINAMICO PER I MUSCOLI FLESSORI ED ESTENSORI DELL'ANCA





STRETCHING DINAMICO PER I MUSCOLI FLESSORI DEL GINOCCHIO



ESECUZIONE

1. In posizione eretta con il tallone del piede destro 30-60 cm in avanti rispetto alle dita del piede sinistro.
2. Tenendo il ginocchio destro disteso e quello sinistro leggermente piegato, flettete il busto in avanti, in direzione del ginocchio destro stesso.
3. Portate le mani verso il piede destro.
4. Effettuate l'allungamento dinamico realizzando dei piccoli rimbalzi in basso e in alto.
5. Ripetete con la gamba opposta.



STRETCHING DINAMICO PER I MUSCOLI FLESSORI PLANTARI

