

MIMETTOADIETA.IT

8 esercizi

DI

STRETCHING

da fare a casa

SILVIA RAJA

FISIOTERAPISTA E PERSONAL TRAINER



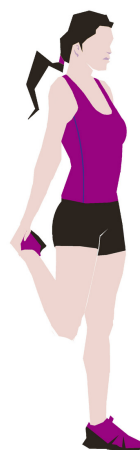
LO STRETCHING È SEMPRE UTILE, ANCHE SE NON SI SVOLGE ATTIVITÀ FISICA, PERCHÉ AIUTA A MANTENERE MUSCOLI ELASTICI E QUINDI A NON SOVRACCARICARE LE ARTICOLAZIONI. NON SOLO: PUÒ AIUTARE A RISOLVERE PROBLEMI FISICI COME IL MAL DI SCHIENA. SI PUÒ FARE 2/3 VOLTE LA SETTIMANA, OPPURE TUTTI I GIORNI, COME ROUTINE QUOTIDIANA.

STRETCHING QUADRICIPITE

Posizione eretta, flettere il ginocchio destro e prendere il piede destro con la mano. Portare il tallone il più possibile vicino al gluteo. Il ginocchio dx deve rimanere sotto la linea dell'anca dx.

Mantenere la posizione 45 sec.

Poi cambiare arto.



STRETCHING MUSCOLO ILEO PSOAS

Effettuare un affondo in avanti, appoggiare a terra il ginocchio della gamba che rimane indietro e spostare il peso del corpo sulla gamba davanti. Mantenere la posizione 45 sec.

Poi invertire la posizione.



STRETCHING BRACCIA

Posizione eretta, avvicinare le mani tra loro dietro la schiena, facendo passare la mano destra sotto la spalla e la mano sinistra sopra. Mantenere la posizione 45 sec. Poi invertire le braccia.



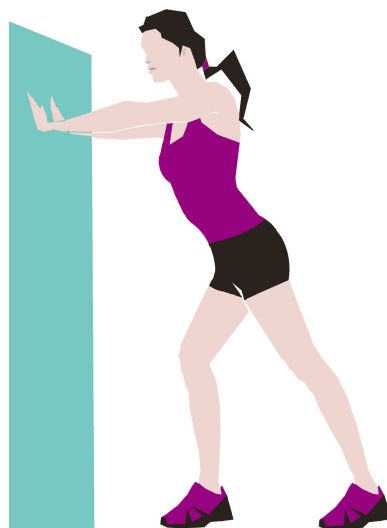
STRETCHING ADDUTTORI



Eseguire un affondo laterale, la gamba destra completamente piegata e l'altra distesa. Piede destro ben appoggiato a terra, piede sinistro appoggiato a livello del tallone. Mantenere la posizione 45 sec. Poi invertire la posizione

STRETCHING POLPACCIO

Partenza da posizione eretta, appoggiare le mani al muro, gamba destra avanti con il ginocchio leggermente piegato, gamba sinistra distesa indietro. Entrambi i piedi sono bene appoggiati a terra. Spostare il peso del corpo in avanti. Mantenere la posizione 45 sec. Poi cambiare gamba.



STRETCHING FLESSORI DI GAMBA

Posizione seduta, una gamba è distesa in avanti l'altra è piegata e extraruotata. Portare le due mani verso il piede della gamba distesa, allungando la colonna in avanti, e afferrare la punta del piede. Mantenere la posizione 45 sec. Poi cambiare gamba.

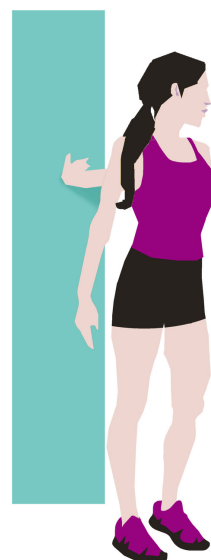


STRETCHING PETTORALE

In posizione eretta, appoggiare la mano dx contro il muro all'altezza della spalla, con braccio extraruotato e con le dita parallele al terreno; da questa posizione ruotare il busto verso sx fino a sentire l'allungamento del muscolo pettorale.

Mantenere la posizione 45 sec.

Poi cambiare braccio.



ALLUNGAMENTO CATENA POSTERIORE

Appoggiare la schiena a terra e le gambe in alto contro un muro. La testa è appoggiata a terra in asse con il corpo e i piedi. I piedi sono in alto a gambe unite contro la parete. I glutei il più possibile vicino all'angolo del muro. Lo sguardo è perpendicolare al suolo. Questo esercizio aiuta ad allungare l'intera catena cinetica posteriore (dalla cervicale, passando per il dorso, i flessori della coscia, il tricipite della sura, fino alla fascia plantare). Questa posizione va mantenuta tenendo i piedi a martello con i piedi paralleli tra loro. Sentirai allungare i muscoli flessori della coscia all'inserzione del bacino e tutta la catena cinetica posteriore spesso retratta in molti soggetti, sportivi e non. La posizione va mantenuta per almeno 90 secondi. Ma si può tenere fino a 3 minuti ottenendo notevoli benefici,

