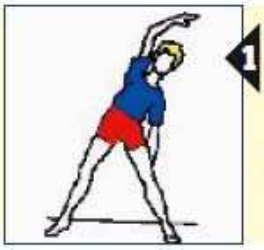
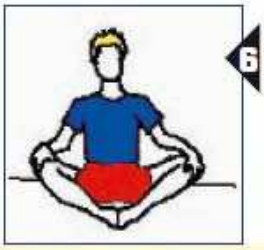
RUNNER'S WORLD

Lezione di Stretching

Prima di iniziare a correre, dopo la tua seduta di running, o seplicemente per rimetterti in sesto, prova, in sequenza, questi 10 esercizi di allungamento più 1 di rilassamento consigliati dal prof. Andrea Molina



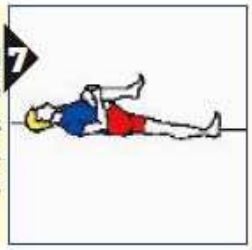
1 ALLUNGAMENTO SCHIENA
In piedi, inclina il busto lateralmente sollevando il braccio opposto.

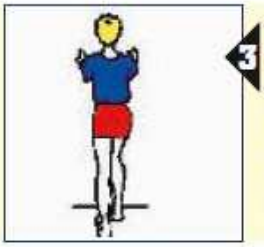


6 ALLUNGAMENTO ADDUTTORI
Seduto con le gambe piegate e i piedi vicini, mantenendo il busto eretto, spingi con le mani le ginocchia verso terra.

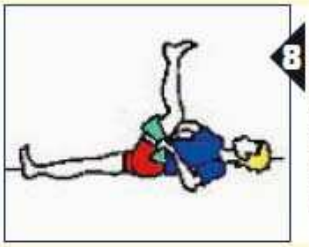
2 ALLUNGAMENTO ISCHIO-CRURALI
In piedi, piega una gamba flettendo il ginocchio e distendi l'altra gamba. Fletti il busto in avanti.

7 ALLUNGAMENTO ILEO-PSOAS
Supino, fletti una gamba avvicinando il ginocchio al petto. Aiutati con le mani.



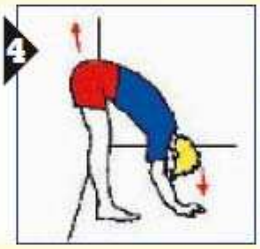


3 ALLUNGAMENTO POLPACCI
Appoggiati alla parete con un piede avanti e uno dietro, mantenendo i talloni bene aderenti al suolo e la gamba posteriore ben distesa.

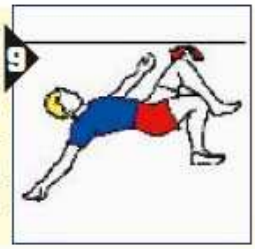


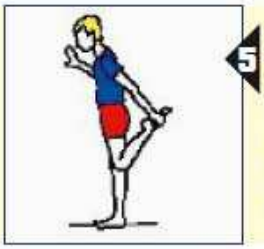
8 ALLUNGAMENTO ISCHIO CRURALI
Supino, solleva una gamba e tieni la posizione con l'aiuto delle mani o di un asciugamano.

4 ALLUNGAMENTO ZONA LOMBARE
Busto flesso avanti, mani appoggiate al suolo estendi le gambe e mantieni la posizione.

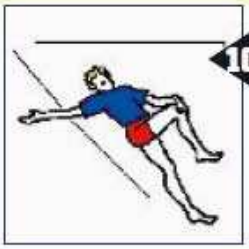


9 ALLUNGAMENTO BANDELLETTA ILEO TIBIALE
Supino, braccia in fuori, incrocia la gamba destra sopra la sinistra e porta entrambe le ginocchia a destra, poi cambia incrocio e scendi a sinistra.





5 ALLUNGAMENTO QUADRICIPITE
In piedi appoggiati a un sostegno, impugna un piede e avvicinalo al tallone.



10 TORSIONE DELLA SCHIENA
Supino, spalle ben appoggiate a terra, con una gamba distesa solleva l'altra piegata e cerca di avvicinare il ginocchio al pavimento.

11 RILASSAMENTO SCHIENA
Supino, fletti le gambe aiutandoti con le mani e porta il mento verso il petto. Mantieni la posizione.

WWW.RUNNERSWORLD.IT