

# Lo Stretching



## COLLO



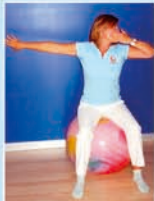
### RICCIO

Sedute a terra con le gambe incrociate o sedute sulla palla, portare le mani alla nuca, tenere i gomiti chiusi avanti, mantenere il capo flesso in avanti per 15".



### GALLO

Dalla posizione iniziale flettere il capo a Sx, mano Sx all'orecchio Dx, braccio Dx disteso in basso con la mano flessa in su. Premere in senso opposto le due braccia; la Sx con il gomito fuori basso, la Dx verso il basso. Mantenere la distensione per 15". Ripetere dal lato opposto.



### ELEFANTINA

Sedute a terra con le gambe incrociate o sedute sulla palla, torsione del capo a Sx, con la mano Sx sulla guancia Dx, gomito Sx fuori, braccio Dx disteso fuori, palmo della mano rivolto all'indietro. Premere all'indietro il gomito Sx e il braccio Dx, mantenendoli all'altezza delle spalle. Mantenere l'allungamento per 15". Ripetere dall'altro lato.

## BUSTO



### DELFINO

In piedi, gambe divaricate e leggermente piegate, bacino in retroversione. Portare le braccia tese dietro la schiena, intrecciare le dita delle mani con i palmi delle mani verso la schiena. Inspirare ed espirando sollevare lentamente le braccia fino al proprio limite, mantenendo le spalle basse. Mantenere la posizione respirando normalmente per 10-15".



### TESTUGGINE

In piedi, gambe divaricate e leggermente piegate, bacino in retroversione (addome e glutei contratti). Piegarlo il gomito Dx e portare il braccio dietro la testa. Afferrare il gomito Dx con la mano Sx inclinando il busto a Sx, mantenere la tensione per 10-15". Ripetere dall'altro lato.



### SCIMMIA

In piedi, gambe divaricate e leggermente piegate, bacino in retroversione. Stendere le braccia in alto, con la mano Sx impugnare il polso Dx e lentamente inclinare il busto a Sx tirando dolcemente con la mano Sx il braccio Dx, mantenendo le braccia in linea con le orecchie. Tenere la tensione per 10". N.B. Fare molta attenzione al controllo posturale della schiena.

## SCHIENA



### LUCERTOLA

Supine, braccia lungo i fianchi, palmi delle mani verso l'alto. Appoggiare le gambe flesse sulla palla, con la parte posteriore della gamba ben in appoggio sulla palla. Mantenere il tratto lombare ben aderente al materassino con il mento represso per circa 15".



### CONCHIGLIA

Supine, gambe flesse al petto con le mani che impugnano le ginocchia e il mento represso. Trazione delle gambe al petto, gomiti fuori e spalle rilassate. Mantenere la posizione per 20".



### PESCE PALLA (variante)

Fare un'inspirazione profonda con il naso e durante l'espirazione con la bocca sollevare il capo avvicinando la fronte alle ginocchia. Mantenere la posizione respirando regolarmente per 10-15".

## SPALLE E BRACCIA



### GATTINA

Braccia distese avanti, intrecciare le dita: inspirare ed espirando ruotare i palmi delle mani in avanti, mantenendo le braccia all'altezza delle spalle. Mantenere la tensione per 15", poi rilassarsi e ripetere. La tensione si sentirà a livello delle spalle, nel dorso, nelle braccia, nelle mani, nelle dita e nei polsi. Inspirare ed espirando flettere il capo avanti e mantenere la tensione per 10".



### CICOGNA

Braccia incrociate in alto leggermente piegate, mani unite (palmo contro palmo): inspirare ed espirando allungare le braccia verso l'alto e leggermente indietro. Inspirare mentre si esegue l'allungamento poi respirare tranquillamente, mantenere l'allungamento per 10". Per allungare il tratto cervicale: inspirare ed espirando flettere il capo avanti e mantenere la tensione per 10". N.B. Tenere le gambe leggermente piegate quando si eseguono gli esercizi in piedi.

## AREA INGUINALE



### OSTRICA

Seduti a terra, gambe piegate in fuori, piante dei piedi a contatto. Inspirare ed espirando flettere il busto avanti, impugnando i piedi con le mani. Contrarre anche gli addominali durante l'allungamento; tenere la tensione per 15", continuando a respirare in modo lento e ritmico e mantenendo rilassate le spalle e la muscolatura del viso. N.B. È importante far cominciare il piegamento a partire dal bacino, senza incurvare le spalle.

## GAMBE



### LEONESSA

In piedi di fronte alla parete, appoggiare gli avambracci e i palmi delle mani sul muro. Piegarlo la gamba sx avanti vicino al muro, gamba dx tesa dietro con la punta del piede rivolta avanti e pianta del piede aderente al suolo, mantenere il busto inclinato avanti sentendo una tensione costante al polpaccio per 10-15". Ripetere dall'altro lato. N.B. mantenere la retroversione del bacino.



### GRU

In piedi di fianco alla parete, appoggiare la mano Dx al muro, con la mano Sx afferrare la punta o la caviglia del piede Sx ed avvicinare dolcemente il tallone verso i glutei, mantenere la posizione per 10-15". N.B. Fare molta attenzione al controllo posturale della schiena.

## ESTENSIONE TOTALE DEL CORPO



### SOGLIOLA

Supine, gambe distese a terra, braccia in alto, distendere mani e punte dei piedi. Mantenere circa 10" la posizione cercando di appiattire il più possibile l'addome. Ripetere con i piedi a martello. Braccia in alto, dita incrociate, inspirare ruotando i palmi delle mani all'indietro, trattenere l'aria per circa 5" cercando il massimo allungamento, piedi a martello, glutei e addome contratti, espirare scaricando il corpo e riportando le braccia lungo i fianchi.

### RISALITA

Piegare le gambe, ruotare su un fianco e mettersi in ginocchio sedute sui talloni, busto flesso avanti, braccia allungate avanti, capo basso (senza appoggiare la fronte a terra), mantenere l'allungo per circa 10". Scaricare portando le braccia rilassate lungo i fianchi e la fronte appoggiata a terra, schiena curva e rilassata. Rialzarsi incurvando la schiena, vertebra dopo vertebra...



### ANTILOPE

Seduti, gamba Sx distesa avanti, piede dritto (non ruotato in fuori), gamba Dx piegata dietro ad angolo retto (posizione ad ostacolo). In alternativa piegare la gamba Dx verso l'interno con la pianta sull'interno coscia Sx. Busto eretto, braccia in alto, inspirare ed espirando flettere il busto avanti verso la gamba Sx impugnando la caviglia o il polpaccio e mantenere una tensione costante per 15". Quando la tensione dell'allungamento diminuisce, aumentare la tensione e mantenerla per altri 15" respirando regolarmente. Tornare alla posizione iniziale, risalendo lentamente con la schiena, partendo dal bacino. Ripetere dall'altro lato.