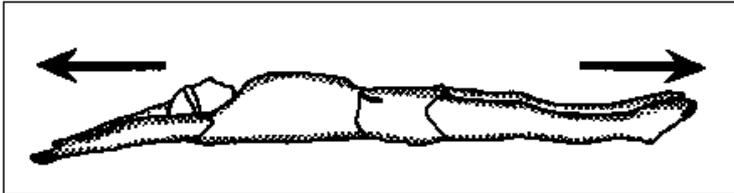
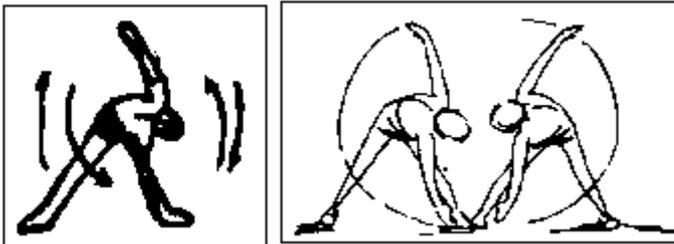


ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO PER LA MUSCOLATURA VERTEBRALE E MOBILIZZAZIONE DELLA COLONNA

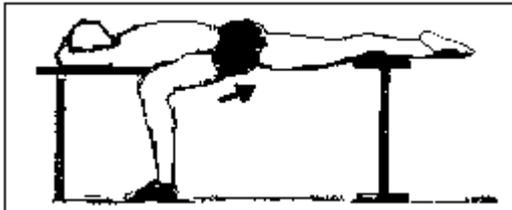
Utilissimi per tutti gli atleti (e non), servono a rilassare i tratti della colonna vertebrale impegnati per lo sforzo di allenamento o di gara e per lo sforzo quotidiano sia fisico che psicologico. È possibile eseguirli in combinazione con gli esercizi per la mobilizzazione degli arti superiori e spalla e per gli arti inferiori per i particolari collegamenti delle catene cinesiche interessate. Non coinvolgono meccanismi di produzione di energia per cui se ne possono fare a piacimento durante tutto l'arco della giornata, prima, dopo, durante l'allenamento o lontano da essi.



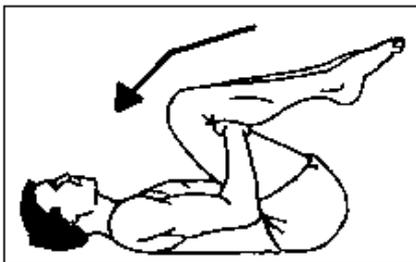
Allungamento della muscolatura di tutto il corpo. Allungarsi il più possibile



torsioni del busto da posizione del corpo flessa in avanti a mo' di elica di aereo.



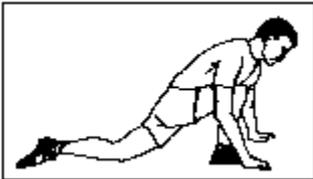
proni su una panca, portare una gamba flessa fino a terra con affondo il più avanti possibile. Tenere la posizione alcuni secondi poi ripetere con l'altra gamba.



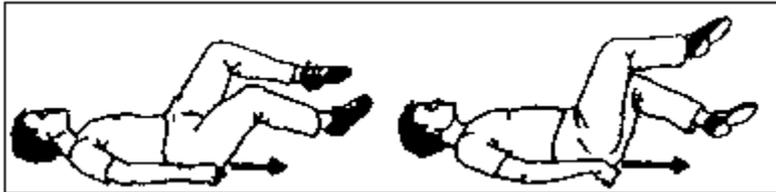
Supini, prendere con le mani le gambe dietro le ginocchia e portare le ginocchia verso il petto creando una trazione a livello delle vertebre e appiattendolo il più possibile il tratto lombare. Mantenere la posizione per 10" poi ripetere.



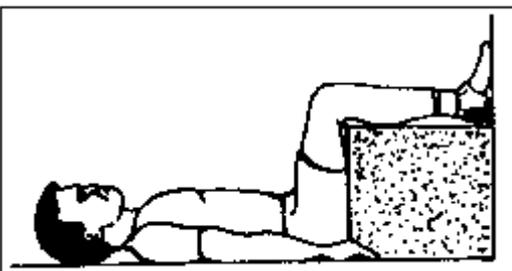
Mani in presa a un sostegno in alto, lasciar cadere il bacino verso dietro in basso, non mantenendo l'appoggio dei piedi e degli arti inferiori che cedono, tenendo la presa delle mani cercando di creare una trazione della colonna vertebrale. Mantenere la posizione 10" poi ripetere



Affondo, abbassare il bacino per creare una leggera tensione sui muscoli flessori dell'anca, in particolare sullo psoas.



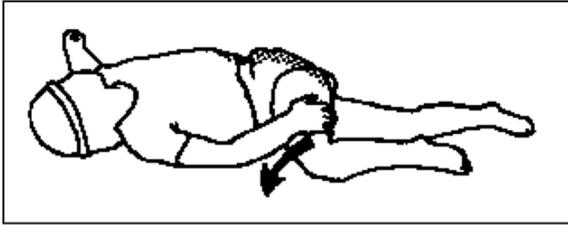
Avanzamento del serpente mediante avvitemento del bacino. Contare ad alta voce.



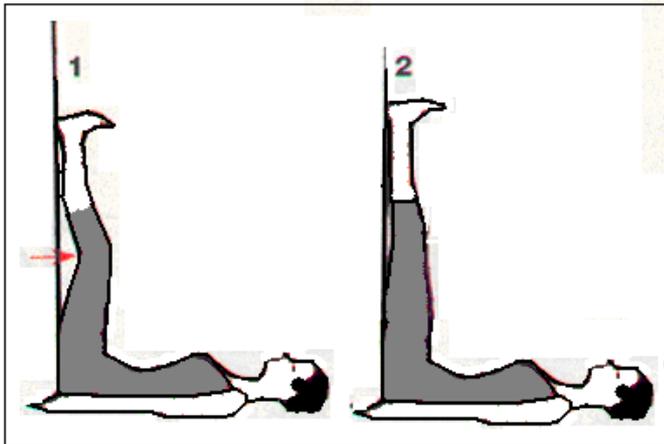
Posizione scarico psoas. Il muscolo rilassato non esercita trazione sul tratto lombare



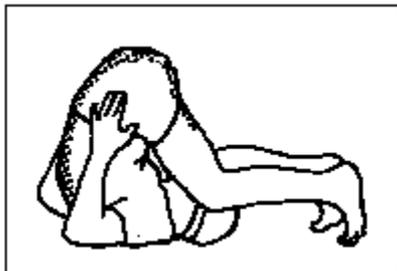
Flessioni e circonduzioni del capo nelle varie direzioni



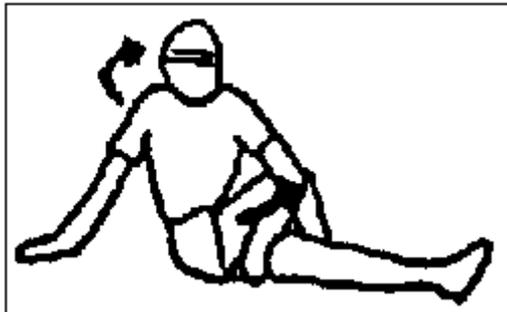
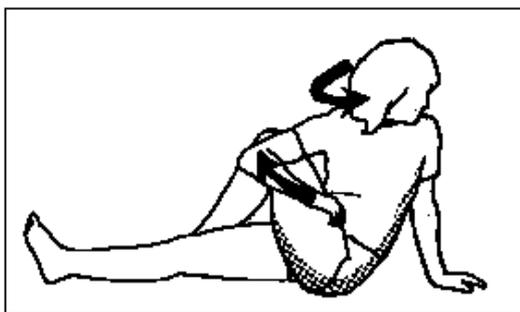
Allungamento della muscolatura laterale della coscia, del gluteo e della zona lombare e dorsale della schiena



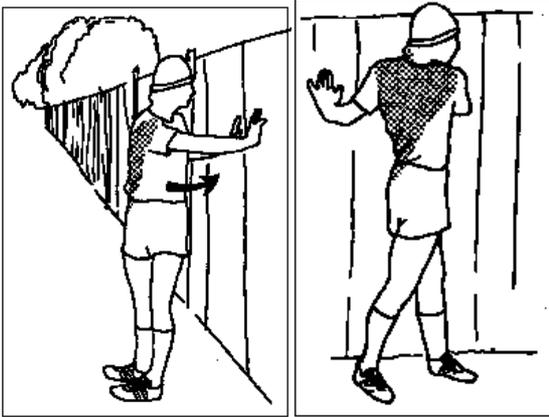
allungamento muscolatura dorsale: supini con i glutei vicinissimi a una parete, alzare le gambe e portarle unite contro il muro (fig 1). All'inizio tenerle un po' flesse, poi lentamente cercare di estenderle stando attenti a non puntare i piedi. Appiattire bene tutta la colonna, avvicinando il mento al petto, palmi delle mani rivolti in alto. Respirare profondamente e rimanere in posizione 2'



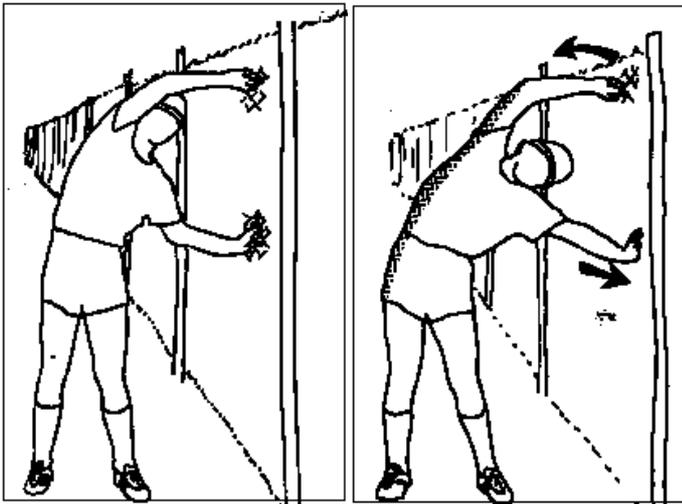
Allungamento della muscolatura posteriore del dorso e delle gambe



Allungamento della muscolatura del tronco e delle cosce



Allungamento della muscolatura del tronco



Allungamento della muscolatura dei fianchi e del tronco