



ESERCIZI DI STRETCHING

1

Seduti con i piedi ben a terra e gambe larghe, allungatevi in avanti come ad allacciarvi le scarpe, prima da una parte e poi dall'altra, ed infine davanti alle gambe **restando fermi per 5 secondi**.



2

Tornando verso l'alto ristendere la schiena; questo in due modi, il primo tirandosi su come in figura, con le braccia verso il basso e le spalle indietro.



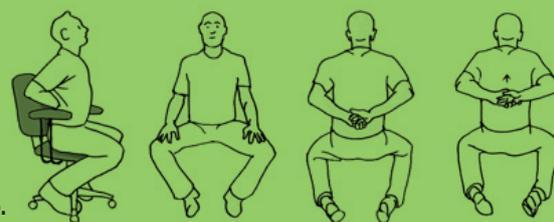
3

Il secondo tornando verso l'alto con le braccia in alto e le mani congiunte, che continuano a spingere indietro. **Ripetere 5 volte**



4

Mettere i piedi dietro le gambe anteriori della sedia, stare dritti, portare le braccia dietro la schiena e prendere le mani, spingere con il dorso delle mani sulla parte lombare della schiena, portando le spalle indietro, continuare cercando di portare lentamente la pressione delle mani verso l'alto.



5

Sempre con le mani dietro la schiena (dritta) e gomiti larghi, rilassarsi portando i gomiti in avanti, di conseguenza anche le spalle flettono in avanti; fare così anche per il collo, curvandolo in avanti. Fatto ciò, ristendere il tutto portando i gomiti in dietro. **Ripetere questo esercizio almeno 5 volte.**

