

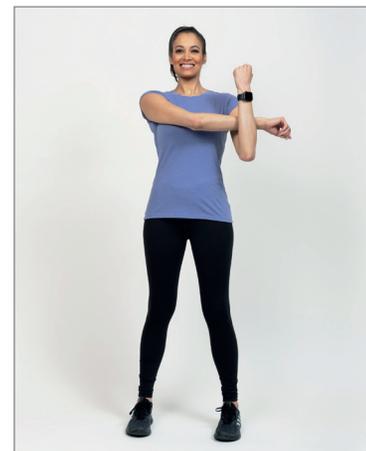
*Mantieni la posizione per almeno 30 secondi e ripeti a tuo piacimento. Non devi mai arrivare a sentire dolore.*



**Stretching laterale per il collo:** Avvicina lentamente un orecchio verso la spalla fino a sentire che il collo si allunga lateralmente. Ripeti per l'altro lato.



**Piegamenti laterali:** Intreccia le mani e, tenendole sopra la testa con il palmo rivolto verso l'alto, piega lateralmente il busto. Ripeti per l'altro lato.



**Stretching per le spalle:** Stendi un braccio verso la spalla opposta e premi leggermente con l'altro braccio. Ripeti per l'altro lato.



**Stretching per i muscoli estensori del polso:** Con il palmo della mano rivolto verso il basso, piega il polso in modo che le dita puntino verso il pavimento e premi leggermente con l'altra mano. Ripeti per l'altro lato.



**Stretching per i muscoli flessori del polso:** Con il palmo della mano rivolto verso l'alto, piega il polso in modo che le dita puntino verso il soffitto e premi leggermente con l'altra mano. Ripeti per l'altro lato.



**Stretching per il tunnel carpale:** Con il palmo della mano rivolto verso l'alto, tira le dita in modo che puntino verso il pavimento. Aiutati con l'altra mano per distendere un dito alla volta. Sentirai che l'allungamento parte dalle dita e interessa tutto l'avambraccio. Ripeti per l'altro lato.

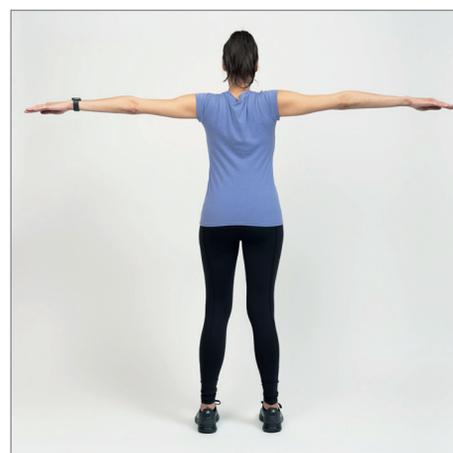
Mantieni la posizione per almeno 30 secondi e ripeti a tuo piacimento. Non devi mai arrivare a sentire dolore.



**Stretching per il torace:** Usa lo stipite della porta per appoggiare un braccio piegandolo all'altezza delle spalle, quindi inclina leggermente la parte superiore del corpo in avanti. Ripeti per l'altro lato.



**Stretching per le scapole:** Tira indietro le spalle cercando di avvicinare la scapole.



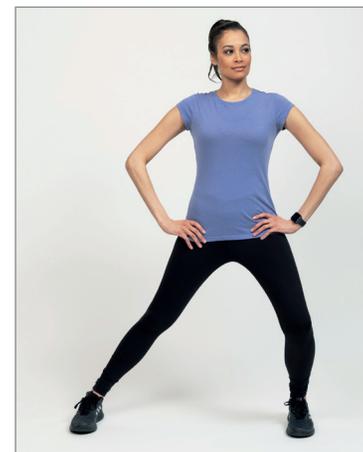
**Stretching a "T":** Allarga le braccia tenendole all'altezza delle spalle e cerca di avvicinare le scapole mantenendo questa posizione.



**Stretching a "Y":** Allarga le braccia tenendole all'altezza delle spalle e, piegando i gomiti in modo che le dita puntino verso il soffitto, cerca di avvicinare le scapole mantenendo questa posizione.



**Stretching per i quadricipiti:** Tenendoti in equilibrio contro una parete, lo schienale di una sedia o un tavolo, tieni le gambe unite e piega una gamba per prenderti la caviglia. Premi leggermente il tallone contro le natiche. Ripeti per l'altro lato.

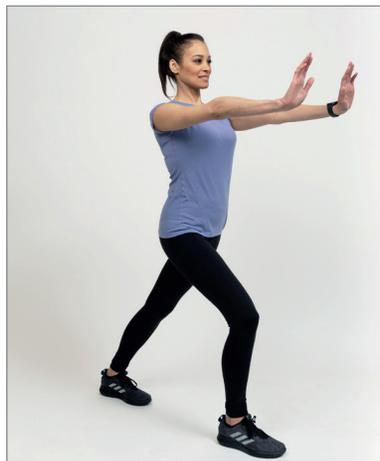


**Affondo laterale:** Allarga le gambe in modo che i piedi siano più larghi rispetto alle spalle, quindi piega un ginocchio e porta il peso verso quel lato. Dovresti avvertire l'allungamento nell'interno coscia della gamba opposta. Ripeti per l'altro lato.

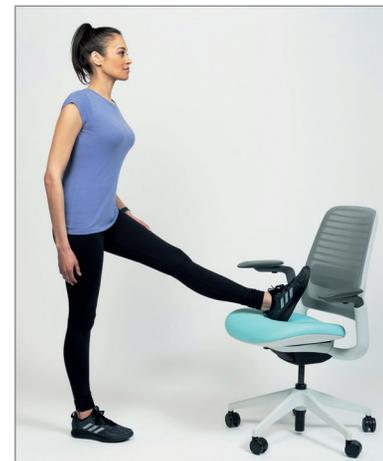
*Mantieni la posizione per almeno 30 secondi e ripeti a tuo piacimento. Non devi mai arrivare a sentire dolore.*



**Stretching per i polpacci:** Appoggia le dita dei piedi su un piccolo oggetto. Fai lentamente un passo avanti con l'altro piede. Ripeti per l'altro lato.



**Stretching per i polpacci:** Appoggia a una parete tenendo una gamba avanti e una dietro. Cerca di mantenere il tallone della gamba dietro appoggiato a terra e aumenta gradualmente l'affondo con la gamba avanti. Ripeti per l'altro lato.



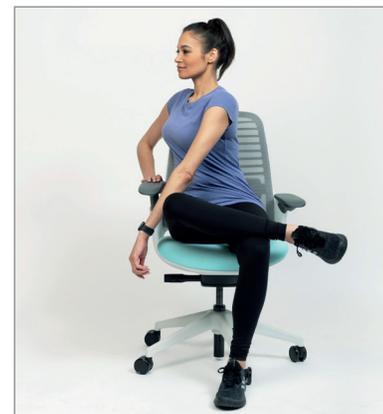
**Stretching per i tendini posteriori del ginocchio:** Appoggia una gamba su un mobile o un gradino e piegati leggermente in avanti mantenendo la gamba dritta. Ripeti per l'altro lato.



**Stretching per i tendini posteriori del ginocchio:** Con le gambe dritte e le ginocchia rilassate, piegati all'altezza della vita tenendo la schiena dritta. Per mantenere l'equilibrio e aumentare l'allungamento puoi appoggiarti a una sedia o a una parete.



**Stretching per le anche da seduti:** In posizione seduta, appoggia una caviglia sul ginocchio dell'altra gamba. Premi leggermente con la mano sul ginocchio della gamba piegata. Ripeti per l'altro lato.



**Stretching per la schiena da seduti:** In posizione seduta, appoggia una caviglia sul ginocchio dell'altra gamba. Ruota leggermente il busto verso il ginocchio della gamba piegata. Ripeti per l'altro lato.