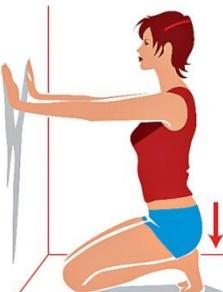
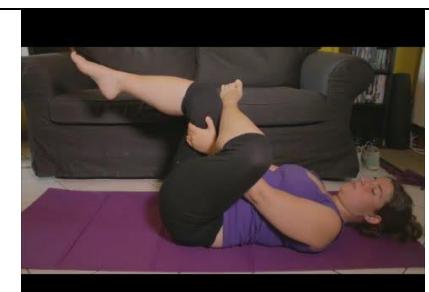


Progr.	Gruppo muscolare	Durata	Esecuzione	Immagine
1	Flessori dita dei piedi	90 secondi	Accovacciarsi ginocchia a terra e piedi perpendicolari al terreno, in base alla sensazione di allungamento portare la schiena più o meno sulla verticale dei piedi. IMPORTANTE ESEGUIRE SCALZI	
2	Soleo	90 secondi Per gamba	Fronte a muro, mani appoggiate ad altezza viso, una gamba piegata e l'altra dietro leggermente flessa. IMPORTANTE PIEDI RIVOLTI VERSO LA PARETE E TALLONI BEN POGGIATI A TERRA	
3	Gastrocnemio – Polpaccio	90 secondi per gamba	Fronte a muro, mani appoggiate ad altezza viso, una gamba piegata e l'altra dietro tesa. IMPORTANTE PIEDI RIVOLTI VERSO LA PARETE E TALLONI BEN POGGIATI A TERRA	
4	Bicipite femorale 3	90 secondi per gamba	Stando supini una gamba appoggiata a terra e l'altra sollevata. Afferrare il polpaccio e tirare verso il busto. IMPORTANTE IL GINOCCHIO DEVE RIMANERE TESO SE QUESTO NON RISULTA POSSIBILE ABBASSARE IL PUNTO DI PRESA SULLA GAMBA	
5	Gluteo – Piriforme 2	90 secondi per lato	Gambe incrociate e caviglia che appoggia sul ginocchio opposto, schiena e capo poggiati a terra, afferro la tibia e avvicino al busto.	

6	Lombari	90 secondi	Portare entrambe le ginocchia al petto, tenere il capo ben appoggiato a terra e con il mento che si avvicina al collo	
---	---------	------------	---	--