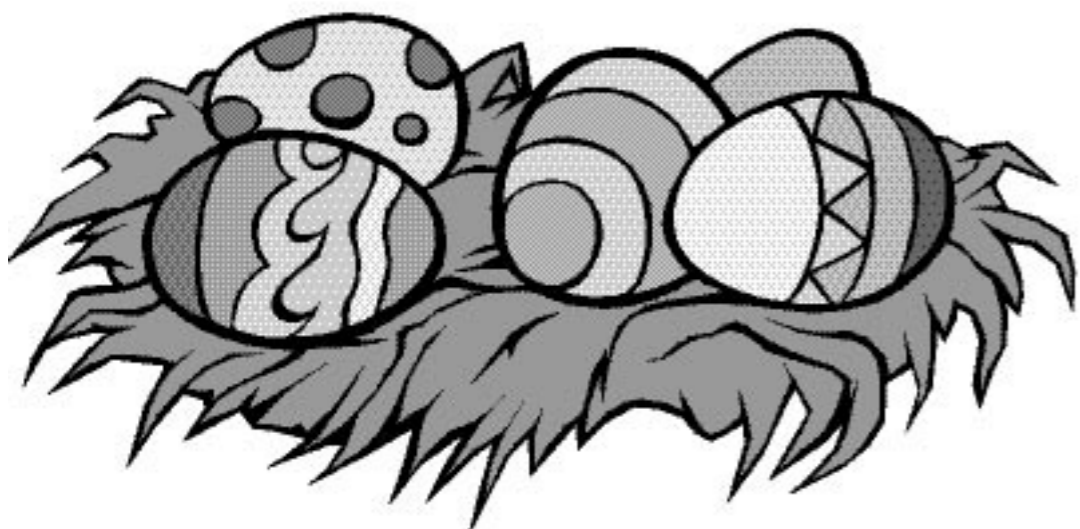
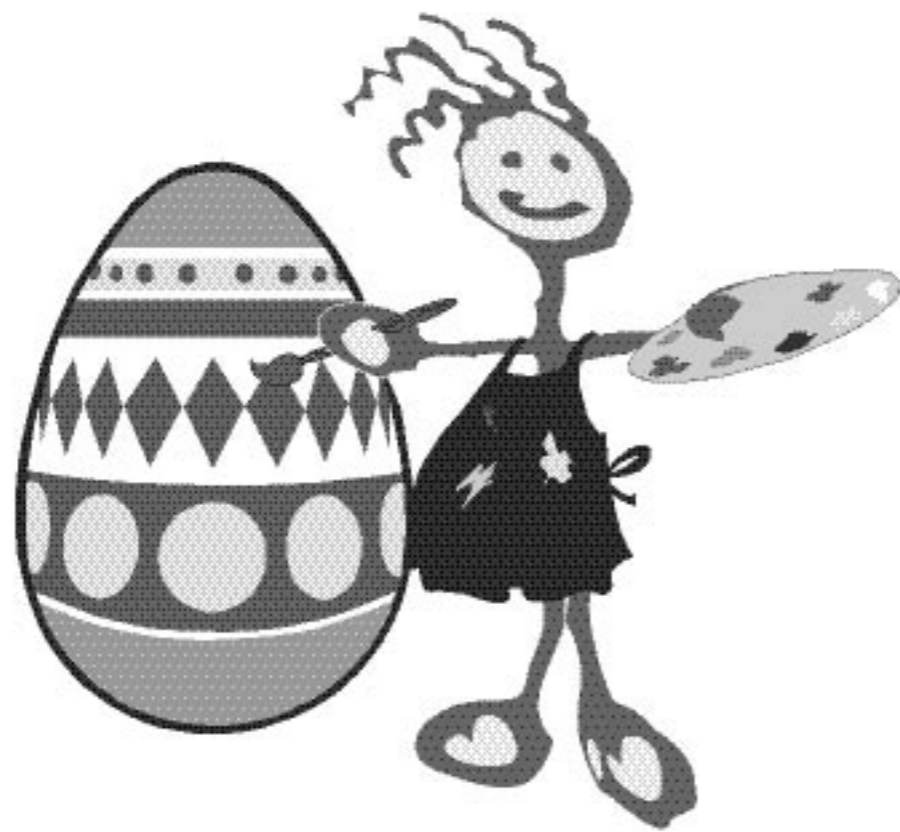


# BUONA PASQUA



PISCINE COMUNALI



acquamarina

## UN SALTO NEL BLU

TUTTO QUELLO CHE VORRESTI SAPERE SUL NUOTO

E NON SOLO...

LO STRETCHING

BUONA PASQUA

## NEWS

# STRETCHING

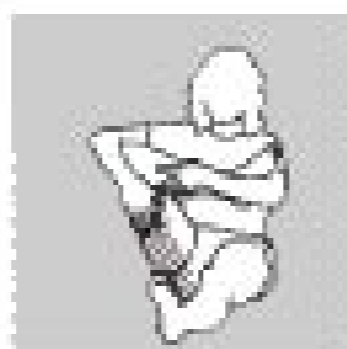
Definire esercizi per mantenere standard di corpo e tutti le età

## CONSIGLI PER UN CORRETTO SVOLGIMENTO:

- 1 scegliere gli esercizi a cura possibili prima di fare
- 2 coprire gli esercizi in un luogo caldo
- 3 le contratture dovute esse si avrà dopo le ma in loro graduato e sempre senza superare la soglia del dolore.
- 4 gli esercizi di allungamento vanno svolti con particolare attenzione per evitare il dolore e il muscolo lacerato
- 5 durante gli esercizi bisogna tenere il respiro con normalità, trattenere la respirazione non è consigliabile

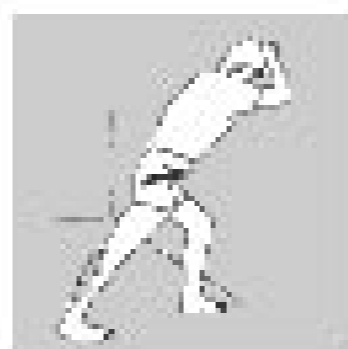
## Esercizi da svolgere individualmente

Tutti gli  
STRETCHING ed esercizi di Bodybuilding  
AVVICINAMENTO ALLA GYMNASIA DI AMERICA  
Soc. Campi Sportivi di S. Gerardo  
ASSOCIATO DI CONTACT OF EDUCATION



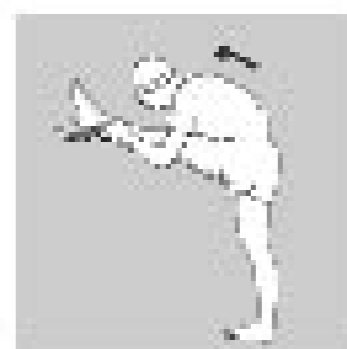
20° per lato

1 Per allungare la muscolatura posteriore della coscia e del bacino, con una mano e l'avambraccio cingete il ginocchio della gamba fiera. Tirate leggermente la gamba verso il petto finché sentirete una tensione nella parte posteriore della coscia.



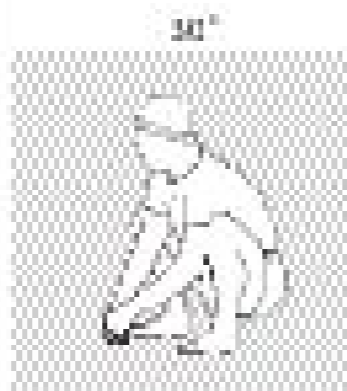
30° per lato

2 Per allungare la muscolatura posteriore della gamba, stiate un pollice distante dalla parete e poggiate gli avambracci su di essa, con la fronte sulle mani, piegate una gamba e posate il piede a terra di fronte a voi. Fate la gamba dritta dietro; spostare lentamente il bacino avanti con la schiena dritta.



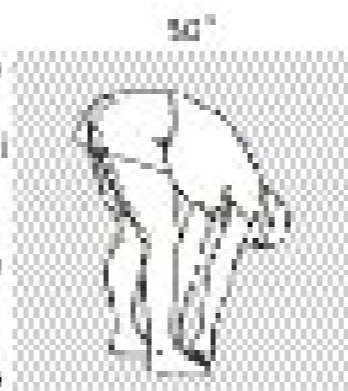
20° per lato

3 Per allungare la muscolatura posteriore della coscia, poggiate il tallone ad un'altezza accessibile e comoda, la gamba d'appoggio dovrebbe essere leggermente piegata con il piede volto in avanti. Ora flettetevi lentamente in avanti all'altezza del bacino fino a raggiungere la tensione.



30°

4 Per allungare la muscolatura anteriore delle gambe, le ginocchia, le schiena, le caviglie, i tendini d'Achille e tutta l'area inguinale, dalle protuberanze erette portatevi in massima accosciata con i piedi appiattiti e le punte verso l'enterno. I talloni dovranno distare tra di loro di circa 30 cm, le ginocchia devono essere allineate sugli alluci dei piedi.



30°

5 Per allungare la colonna vertebrale il bacino e la muscolatura posteriore del collo, partite dalla stazione eretta con i piedi rivolti in avanti divaricati con la stessa ampiezza delle spalle. Lentamente flettetevi in avanti, rilassate le braccia e il collo.



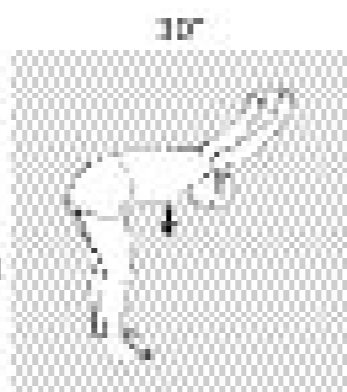
30°

6 Tensione di rilassamento della schiena, rilassatevi con le gambe flesse e la pianta dei piedi a contatto. Questa posizione comoda allungherà i muscoli dell'area inguinale rilassando la muscolatura dorsale.



20° per lato

7 Per allungare i muscoli della colonna vertebrale, del fianco e della crotale. Sedete con la gamba destra dritta, flettete la gamba sinistra e portate il piede se oltre il ginocchio dx, quindi flettete il braccio dx e portatelo lateralmente sulla coscia sx, ora con la mano sx, dietro di voi, ruotate lentamente il capo e contemporaneamente ruotate il busto verso la mano sx.



10°

8 Per allungare la parte superiore del tronco, appoggiate le mani, con distanza pari alla lunghezza delle spalle, su una sporgenza e abbassate a parte superiore del corpo, piegate leggermente le gambe.



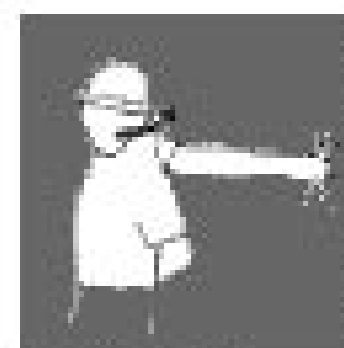
7 volte

9 Per allungare la muscolatura delle braccia, delle spalle del petto. Afferrate un avambraccio alle estremità e muovete la braccio dritta in avanti in alto e dietro, eseguite questo movimento impugnando l'avambraccio in modo tale da permettere una circolazione relativamente fluida.



20°

10 Per allungare la muscolatura del collo e del petto, della stazione eretta con le braccia in basso dietro con le dita delle mani intrecciate verso i glutei, sollevate ora le braccia indietro finché sentirete la tensione arretrata al petto.



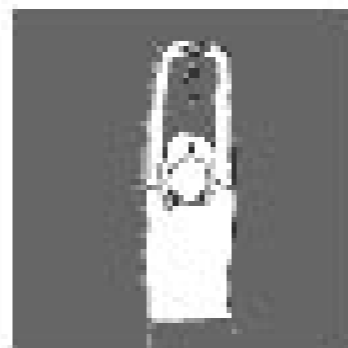
30° per lato

11 Per allungare la muscolatura anteriore delle braccia e delle spalle, afferrate il sostegno con la mano destra all'altezza della spalla, portate il corpo lateralmente rispetto al sostegno e avvicinatvi allo stesso per arrivare alla tensione, tenete la spalla vicina al sostegno e ruotate la testa verso la spalla opposta.



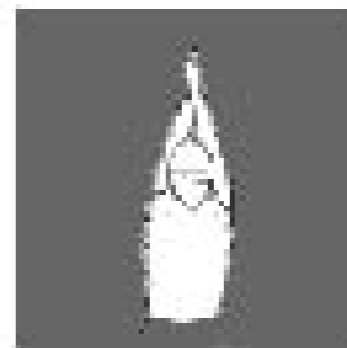
30° per lato

12 Per allungare il tricipite brachiale e le spalle. Con un braccio in alto dietro la testa, afferrate con la mano il gomito, tirate lentamente e lievemente il gomito dietro la testa creando tensione.



30

13 Intrecciate le dita sopra la testa, ora con le palme verso l'alto, spingete le braccia leggermente verso l'alto e indietro.



15°

14 Per allungare i muscoli della zona laterale delle braccia in alto con le palme a contatto ed allungatele verso l'alto leggermente indietro.