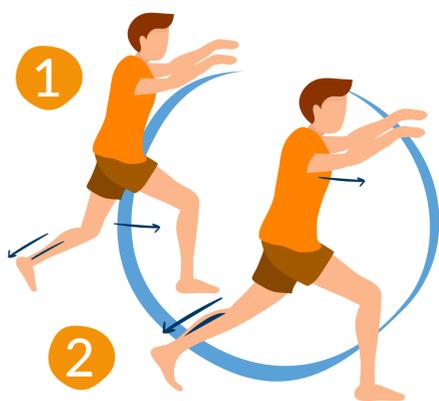


MOBILITÀ ARTICOLARE NEL CALCIO.

Ecco cosa *stretchare* per essere il più flessibile in campo

#TRICIPITE SURALE



- **Partenza:** spalle e anche parallele al muro, piedi alla larghezza delle anche, punte parallele e talloni in appoggio.
- **Posizione 1:** piegare la gamba posteriore fino ad avvertire tensione nel tricipite.
- **Posizione 2:** piegare le braccia per avvicinare il busto al muro e aumentare l'allungamento.

#QUADRICIPITE

- **Partenza:** spalle e anche parallele al muro, una gamba flessa in modo che il ginocchio punti verso il terreno, piede a terra perpendicolare al muro.
- **Allungamento:** spingere il bacino in avanti e il tallone verso i glutei.



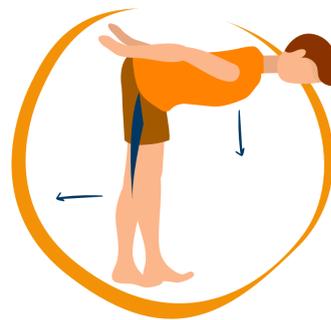
#ILEOPSOAS



- **Partenza:** affondo in avanti con bacino e spalle parallele al piano frontale.
- **Allungamento:** spostare il peso in avanti in modo da percepire tensione nella zona evidenziata nell'immagine.

#ISCHIOCRURALI

- **Partenza:** busto flesso in avanti con le braccia incrociate dietro la schiena.
- **Allungamento:** spingere il busto verso il terreno mantenendo la massima tensione delle gambe.



#ADDUTTORI



- **Partenza:** affondo laterale con spalle e anche parallele al piano frontale.
- **Allungamento:** accentuare l'affondo mantenendo la gamba tesa.

#TRATTO LOMBARE

- **Partenza:** busto flesso in avanti con gambe semi-piegate.
- **Allungamento:** spingere il busto verso gli arti inferiori estendendoli il più possibile.

