

Marzo/Aprile 2020

CentroMaratona CUS Verona TRI

GUIDA ESERCIZI

STRETCHING

UNIVERSITÀ
di **VERONA**

Dipartimento
di **NEUROSCIENZE,
BIOMEDICINA E MOVIMENTO**

UNIVR  **SPORT**
UN ATENEO IN MOVIMENTO

-Alla fine di tutti gli allenamenti eseguire i seguenti esercizi di allungamento muscolare tenendo ogni posizione 20-30"

-Respirare regolarmente



1. MUSCOLI DEL COLLO:
Flettere il capo avanti/ a destra/ a



2. m.GRAN DORSALE/m. DELTOIDE POSTERIORE:
Unire le mani e allungare le braccia sopra la testa avvicinando i gomiti



3. m.TRICIPITE BRACHIALE:
Tirare il gomito verso l'interno con la mano opposta e spingere verso il basso



4. m.SOVRASPINATO:
Tenere il gomito parallelo al terreno



5. m.BICIPITE BRACHIALE:
Tenere le braccia estese con le mani staccate una dall'altra



6. m. ESTENSORI DELLE DITA:
Flettere il capo dalla parte opposta del braccio esteso con il polso parallelo al terreno



7. m.PETTORALI:
Braccio esteso all'indietro a 90 e 120gradi



8. Tenendo le braccia estese in avanti avvicinare il busto a terra



9. Flettere il busto a sinistra/destra



10. m. ZONA LOMBARE/ADDOMINALE
Se la posizione diventa dolorosa, appoggiarsi sui gomiti



11. Aiutandosi con le braccia avvicinare le ginocchia al petto



12. Ruotando il bacino scendere con le gambe unite da un lato e poi dall'altro senza staccare le spalle da terra



13. m. BICIPITE FEMORALE
Aiutandosi con le braccia portare la gamba distesa perpendicolarmente al terreno



14. m. BICIPITE FEMORALE
Tenendo il piede a martello e la gamba distesa toccare i piedi e mantenere la posizione



15. m. ADDUTTORI
Tenendo la schiena dritta e le piante dei piedi unite, spingere leggermente le ginocchia verso il terreno



16. m. GLUTEI:
Avvicinare il ginocchio e la gamba alla spalla opposta



17. m. GLUTEI /m. LOMBARI



18. m. QUADRICIPITE



19. m. FLESSORI DELLE ANCHE:
Nella posizione dell'affondo effettuare l'anteroversione del bacino



20. m. TENSORE DELLA FASCIA LATA



21. m. GASTROCNEMI:
Tenere il ginocchio esteso e il tallone ben appoggiato per terra