

PROTOCOLLO ESERCIZI per prevenire PATOLOGIE DA SOVRACCARICO SPORTIVO

**TUTTI gli esercizi sono fatti con la
respirazione lenta:**

Inspirare in 10 secondi

Espirare in 10 secondi

Durante gli esercizi correggere continuamente

- **Mento in dentro**
- **Schiena dritta**
- **Retroversione del bacino**
- **Addome retratto**
- **Spalle basso e indietro**
- **Attenzione ai muscoli che lavorano**
- **Respirare lentamente e profondamente**

STUDIO DEL RILASSAMENTO



STUDIO DELLA RESPIRAZIONE

Inspirazione (10 secondi)



Espirazione (10 secondi)



RETROVERSIONE DEL BACINO



STRETCH TRICIPITE SURALE

tendine di achille

M.Gemelli



M.Soleo



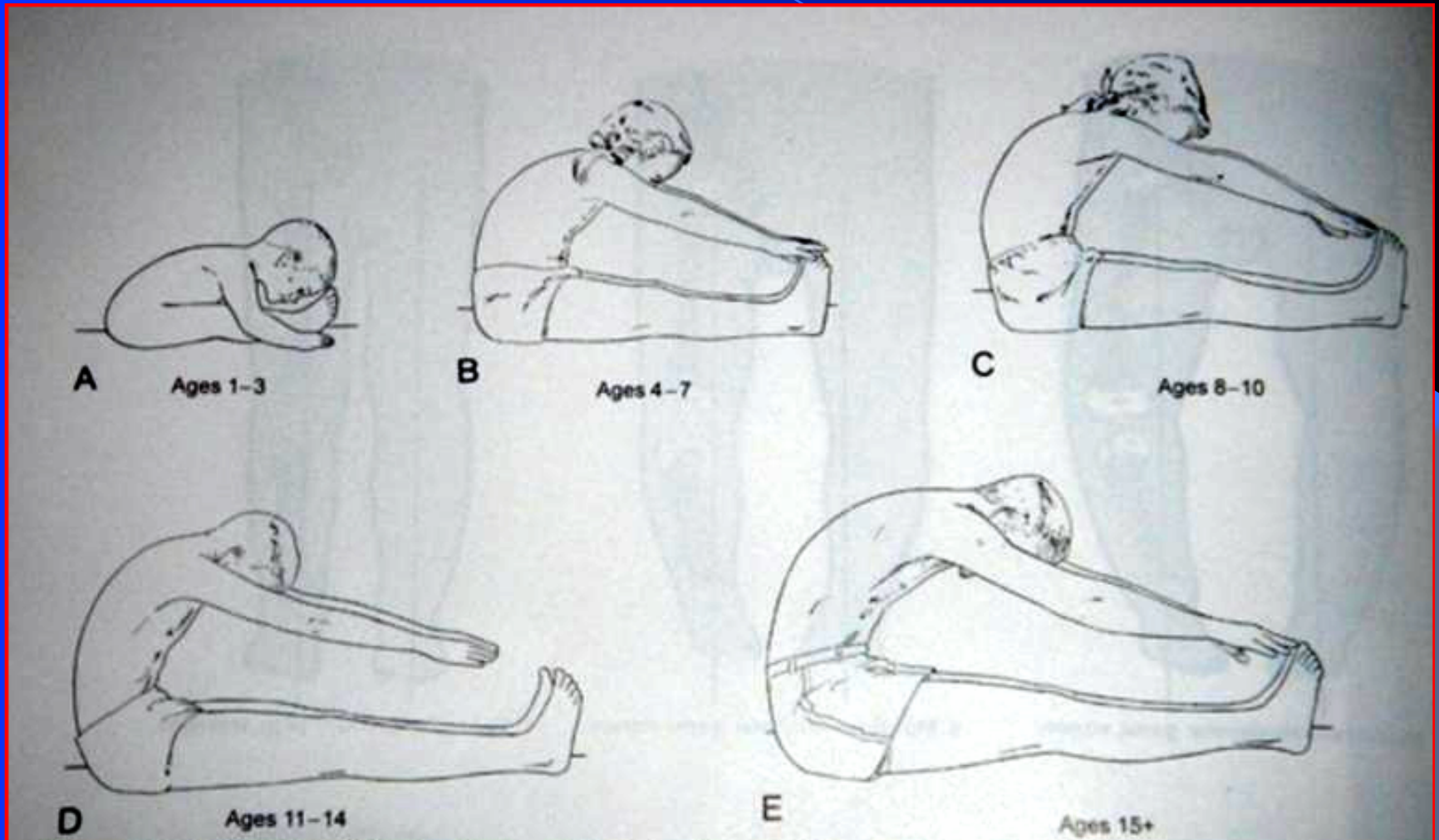
T.Achille



STRETCH QUADRICIPITE



Lunghezza Ischiocrurali in rapporto all'età



STRETCH ISCHIOCRURALI



STRETCH ADDUTTORI



STRETCH LOMBARI



POTENZIAMENTO ADDOMINALI A SCHIENA DIRITTA



PROTOCOLLO ESERCIZI

(tempo di esecuzione)

- **Studio del rilassamento** 1 min.
- **Studio della respirazione** 1 min.
- **Retroversione del bacino** 1 min.
- **Stretch tricipite surale** 4 min.
- **Stretch quadricipite femorale** 4 min.
- **Stretch ischiocrurali** 4 min.
- **Stretch adduttori** 1 min.
- **Stretch lombari** 1min.
- **Potenziamento addominali** 2 min.