







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	 A woman with her hair in a bun is lying on her back on a red mat. She is pulling both knees towards her chest and holding them with her hands. Her head is resting on the mat, and her chin is tucked towards her neck. The background is a plain green wall.
---	---------	------------	---	--