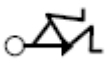










### programma di estensibilità per i corridori

	<b>1. stretching della schiena:</b> sdraiarsi in posizione supina e piegare entrambe le ginocchia. Tirare una o entrambe le ginocchia verso il torace e tenere la posizione per 5 almeno secondi. Ripetere.
	<b>2. stretching degli abduttori dell'anca:</b> in stazione eretta con in piedi uniti. Muovere il bacino di lato, mentre il tronco si muove nella direzione opposta. Si sente una tensione sulla parte laterale dell'anca. Tenere per almeno 5 secondi. Mettere le mani sulle anche o afferrarsi a qualcosa per essere più stabili.
	<b>3. stretching della benderella ileotibiale:</b> incrociare una gamba davanti all'altra. Flettere un poco il ginocchio dell'arto posteriore. Muovere il bacino lateralmente verso il lato con il ginocchio flesso. Si sente una tensione sulla parte laterale del ginocchio flesso. Tenere per almeno 5 secondi.
	<b>4. stretching degli ischiocrurali:</b> sedersi sul pavimento con le gambe stese in avanti. Inclinarsi con il tronco verso gli alluci finché non si sente una tensione nella parte posteriore della coscia. Tenere per 5 secondi.
	<b>5. stretching del quadricipite:</b> mettersi di fronte a un oggetto su cui appoggiarsi. Flettere un ginocchio il più possibile, raggiungerlo da dietro e afferrare il piede. Tirare il tallone verso i glutei fino a che non si sente una tensione sulla parte anteriore della coscia. Tenere per almeno 5 secondi. <i>NB Non inarcare la schiena.</i>
	<b>6. stretching del tricipite surale:</b> mettersi di fronte a un oggetto stabile, con i piedi separati e gli alluci rivolti leggermente verso l'interno. Porre le mani sull'oggetto e spingersi in avanti finché non si sente una tensione al polpaccio. Tenere per almeno 5 secondi. <i>NB Non piegare le ginocchia e non staccare i talloni dal terreno.</i>
	<b>7. stretching del soleo:</b> assumere la stessa posizione del punto 6. Mettere un piede davanti all'altro e flettere le due ginocchia. Spingersi in avanti, tenendo il tallone del piede anteriore a terra. Si dovrebbe sentire una tensione nella parte bassa del polpaccio della gamba anteriore. Tenere per almeno 5 secondi.

In ogni esercizio bisogna tenere la tensione per 5 - 20 secondi.

Ogni esercizio deve essere eseguito \_\_\_\_ volte al giorno, \_\_\_\_ ripetizioni per ogni esercizio.



### programma di stretching della benderella ileo tibiale

	<p><b>1. stretching degli abductori dell'anca</b> In stazione eretta con gli arti inferiori estesi, piedi uniti. Piegarsi al massimo verso l'arto opposto a quello che deve essere stirato. Il ginocchio dell'arto non sottoposto all'esercizio può essere flesso.</p>
	<p><b>2. stretching della benderella ileotibiale</b> In stazione eretta con le ginocchia estese; incrociare l'arto che deve essere sottoposto a stretching più possibile dietro l'altro. Piegarsi lateralmente verso l'arto anteriore.</p>
	<p><b>3. stretching della benderella ileotibiale</b> Assumere la stessa posizione del punto 2. Flettere un poco il ginocchio dell'arto posteriore. Muovere il tronco verso il lato non interessato e le anche verso il lato dove deve essere effettuato lo stretching. Si deve avvertire la tensione sul margine laterale del ginocchio flesso.</p>
	<p><b>4. stretching degli ischiocrurali e della benderella ileotibiale</b> In stazione eretta con le ginocchia estese. Incrociare gli arti inferiori in modo che l'arto da stirare si trovi dietro l'altro. Inclinare il tronco verso il basso e in fuori verso l'arto anteriore, tentando di raggiungere il tallone dell'arto da stirare.</p>
	<p><b>5. stretching della benderella ileotibiale</b> In decubito sul lato dell'arto sano con la schiena a pochi centimetri dal bordo del lettino. Flettere l'anca dell'arto sano per mantenere l'equilibrio. Estendere il ginocchio dell'arto da sottoporre allo stretching e porre l'arto fuori dal bordo del lettino in modo che l'arto sia diritto. Lasciare che la gravità porti verso il basso l'arto, producendo lo stretching.</p>
	<p><b>6. stretching della benderella ileotibiale</b> In decubito sul lato dell'arto da sottoporre a stretching con il ginocchio esteso e l'arto in linea con il tronco; flettere il ginocchio dell'arto superiore e mettere le mani direttamente sotto le spalle per sopportare il peso del tronco. Sollevarsi estendendo le braccia il più possibile. L'arto da sottoporre a stretching deve essere tenuto diritto per avvertire la massima tensione all'anca.</p>

Ogni esercizio deve essere eseguito \_\_\_ volte al giorno, \_\_\_ ripetizioni per ogni esercizio.  
Tenere ogni volta la tensione per almeno 5 secondi.

Modificata da Lutter LD: Form used in physical therapy department at St. Anthony Orthopaedic Clinic and University of Minnesota, St. Paul, Minn.