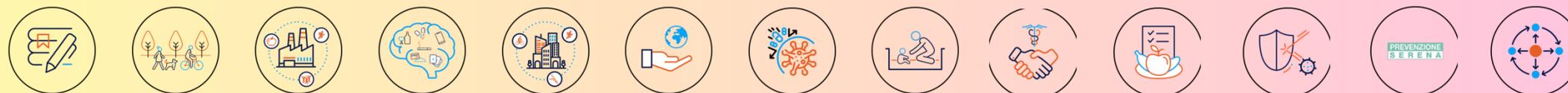
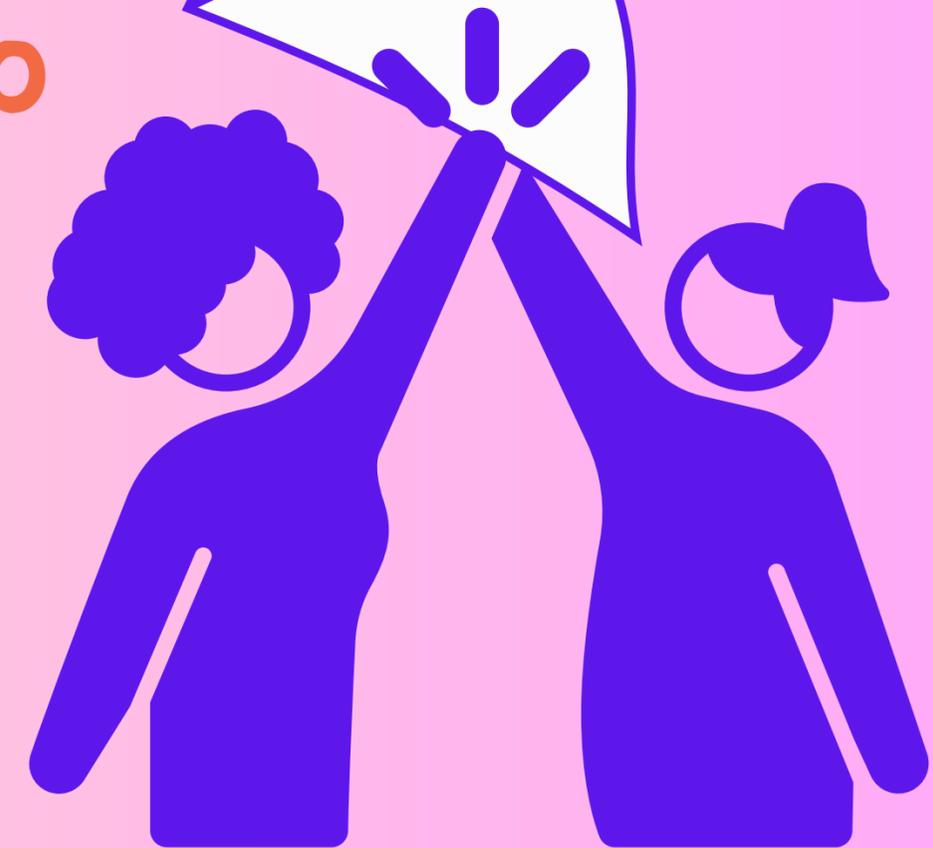


CONGRATULAZIONI

Hai concluso con successo
il Percorso Salute



Pillole di stretching

Collo



- 1** In piedi (o seduti), con le mani dietro tenute assieme e la testa dritta, portiamo delicatamente il nostro orecchio verso la spalla: sentiremo un po' di tensione sul lato opposto, la teniamo e ci fermiamo per un po' di tempo, circa un minuto. Successivamente, lo ripetiamo dalla parte opposta.



- 2** Sempre in piedi (o seduti), anche qui con le mani dietro tenute assieme, ruotiamo il capo, sentiremo tensione dalla parte opposta del collo. Ripetiamo anche qui dalla parte opposta.



- 3** Ancora, ma con le braccia rilassate lungo i fianchi, portiamo il mento, lentamente, verso il petto: sentiremo tensione nella parte posteriore, lì ci fermiamo e la teniamo.

Schiena



1 In ginocchio, su una superficie comoda, piano piano distendiamo in avanti le braccia e teniamo la tensione. Anche qui, come sempre, non dobbiamo sentire dolore! Non appena sentiamo un po' di tensione, manteniamo per un po'; ascoltiamo sempre il nostro corpo!



2 A pancia in su, portiamo un ginocchio con le mani verso il nostro petto, alternandolo, con l'altra gamba distesa. Successivamente, possiamo farlo tenendo entrambe le ginocchia.

Gambe



- 1** Per la parte 'dietro', in piedi, appoggiamo il nostro tallone su qualcosa di non troppo alto, con il ginocchio esteso o solo poco piegato. Piano piano, portiamoci avanti con il busto, sentiremo tirare dietro, e manteniamo.
- 2** Per la parte 'davanti', sempre in piedi, tenendoci con una mano a qualcosa che ci possa dare un equilibrio (anche un compagno con cui si sta facendo assieme lo stretching!), prendiamo un piede e gradatamente pieghiamo il ginocchio verso la schiena sino a che non sentiremo tirare un po' il quadricipite.
- 3** Per il polpaccio, teniamo una gamba bene indietro con il ginocchio dritto e portiamoci in avanti con il busto come nell'immagine. Anche qui, come prima, possiamo appoggiarci per avere un po' di stabilità.