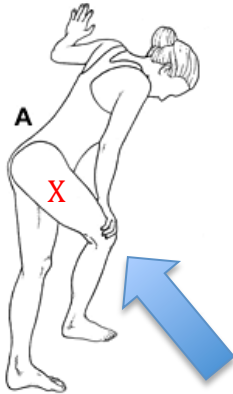
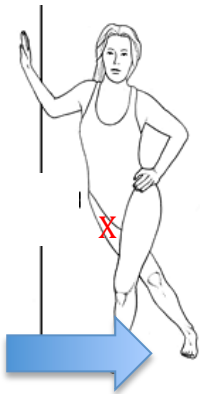


Esercizi di stretching della fascia lata

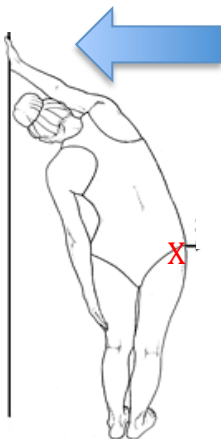
Gli esercizi sono per l'anca destra (segnata con la X)



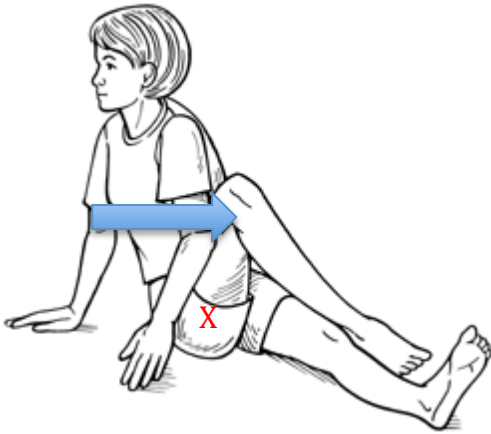
In piedi di fianco al muro, mano sinistra appoggiata al muro. Portare la gamba destra ad incrociare la sinistra da davanti.



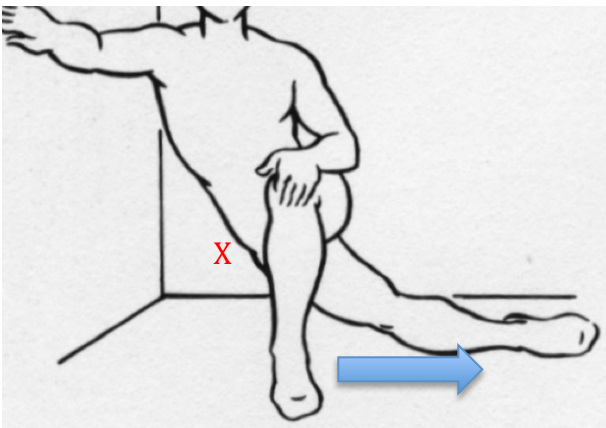
In piedi di fianco al muro, mano sinistra appoggiata al muro. Portare la gamba sinistra ad incrociare la destra da dietro.



In piedi di fianco sinistro verso il muro, portare la mano destra a toccare il muro flettendo il tronco lateralmente.



Arto affetto con anca e ginocchio flessi.
Portare il piede destro oltre il ginocchio
sinistro.



Mano destra appoggiata al muro, anca e
ginocchio sinistro flessi a 90°. Portarsi in
basso e far scivolare la gamba destra
posteriormente allontanandola dal
muro.