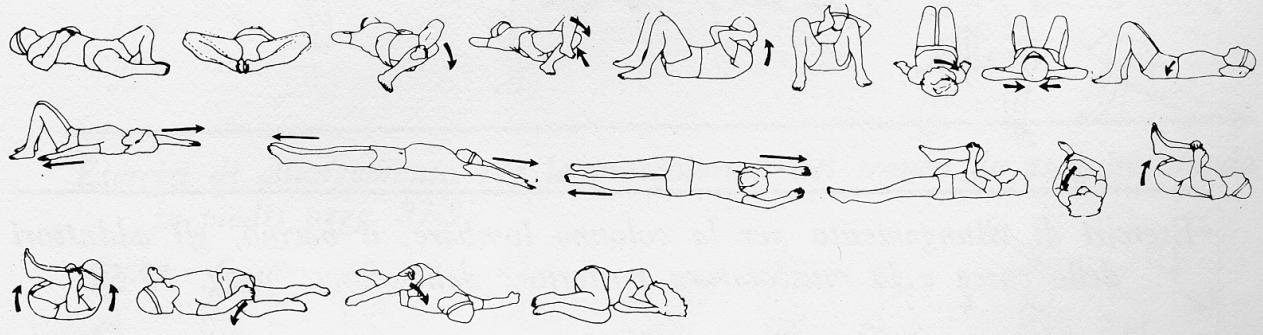
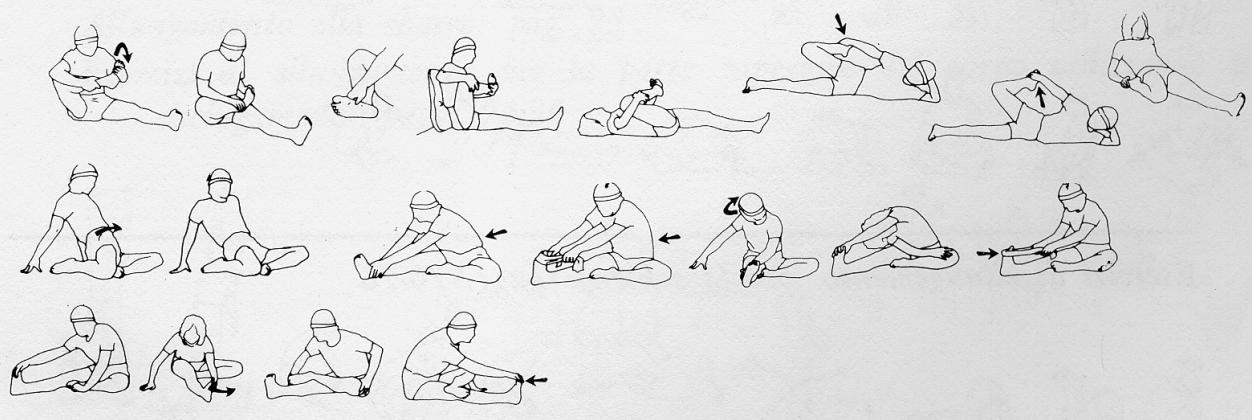


STRETCHING

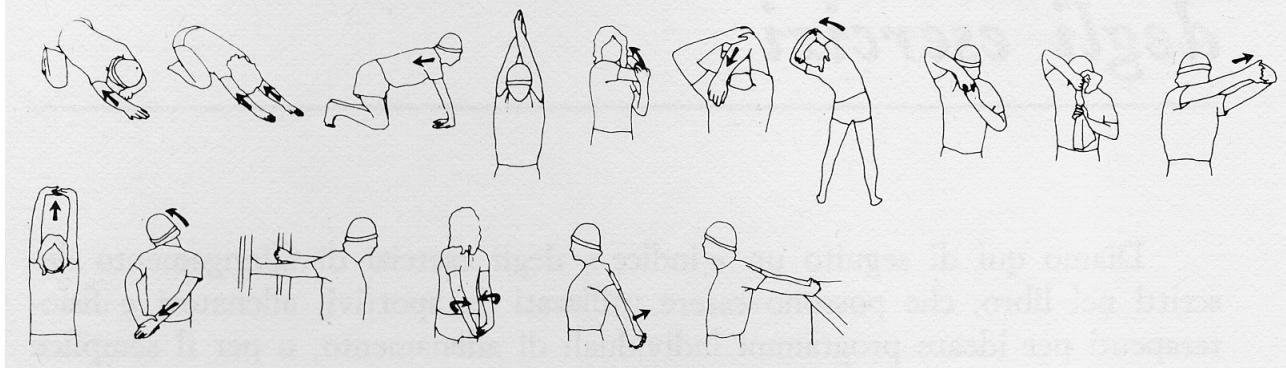
Tensioni di rilassamento per la schiena: pagg. 26-34



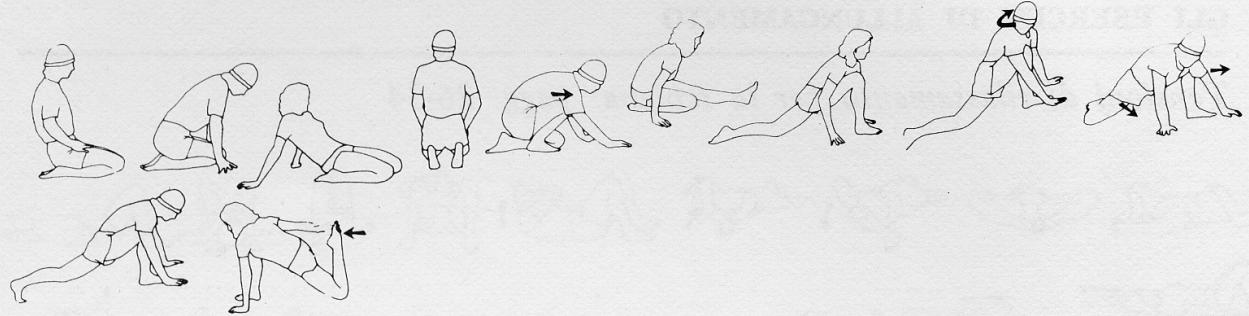
Esercizi di allungamento per le gambe, i piedi e le caviglie: pagg. 35-44



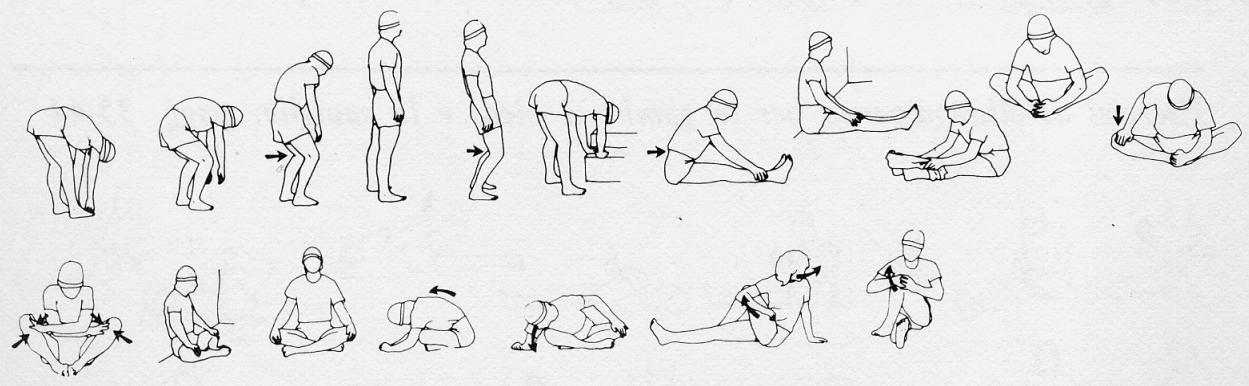
Esercizi di allungamento per la schiena, le spalle e le braccia: pagg. 45-51



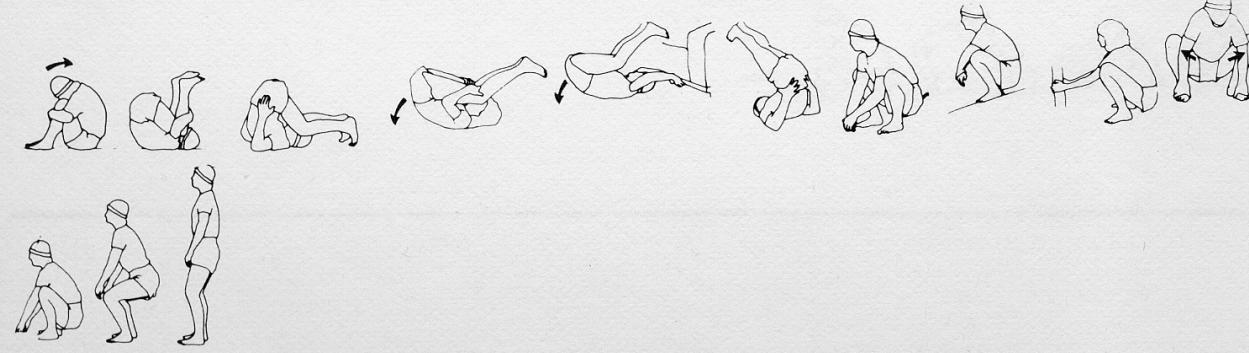
Una serie di esercizi di allungamento per le gambe: pagg. 52-58



Esercizi di allungamento per la colonna lombare, il bacino, gli adduttori delle cosce e la muscolatura posteriore delle cosce: pagg. 59-68



Esercizi di allungamento per la schiena: pagg. 70-76



Rimanere nelle posizioni per 10-30 secondi, una tensione minima per gli over 60.
Esercizi di allungamento da farsi: in prima mattina, al lavoro, dopo essere stati seduti, quando siete rigidi, davanti alla TV, a letto, nei momenti liberi.

(1980) Bob Anderson. Stretching, Edizioni Mediterranee, Roma 1983.