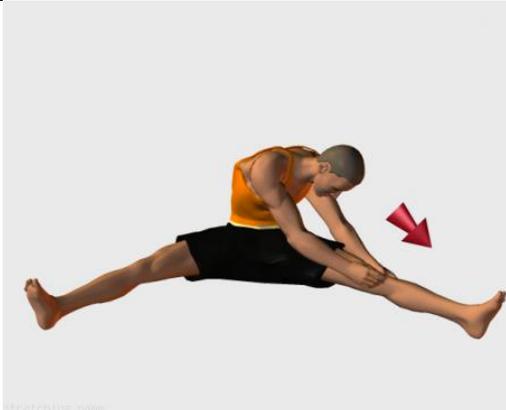


# SATORI KAI



## ALLUNGAMENTO DA SEDUTI

Sedetevi per terra ed aprite le gambe a V, cercando di avere un grado di apertura delle gambe più largo possibile. Non dovete allargare sino al dolore, ma solo sino ad un leggero allungamento. Tenete la schiena diritta e cercate di portare avanti il torso più vicino al suolo.



## ALLUNGAMENTO DA SEDUTI

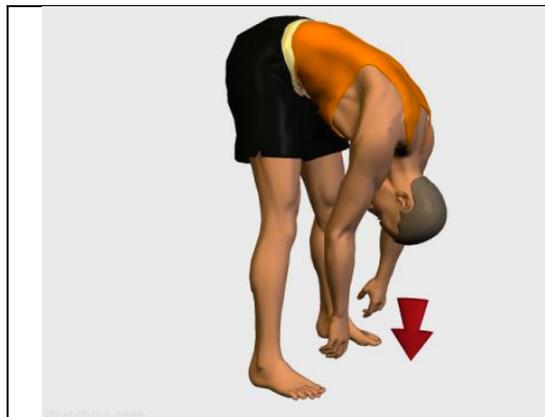
Seduti, con le gambe allungate e divaricate, appoggiarsi con le mani e tirarsi in avanti cercando di arrivare a prendere il piede e portare il torso alla coscia.



## ALLUNGAMENTO DEL BICIPITE FEMORALE SU TAVOLO

Rimanete eretti su una gamba sola e stendete l'altra gamba su un tavolo o su un'altra superficie piatta. Piegatevi lentamente in avanti e cercate di spingere il torso contro la coscia. Entrambi le gambe devono essere diritte durante l'esecuzione del movimento.

# SATORI KAI

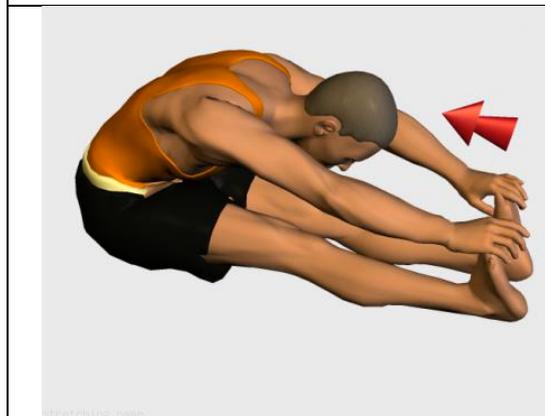


## ALLUNGAMENTO DEL BICIPITE FEMORALE

Tenendo le gambe dritte, a piedi uniti, piegatevi in avanti e toccate i piedi con le mani. Più avanti sarete in grado di toccare con il torso le cosce con questa posizione.

### VARIANTE

Una variazione è rappresentata divaricando le gambe, piegandovi in avanti afferrate le gambe con ciascun braccio. Nella seconda fase piegatevi leggermente di lato e afferratevi una caviglia con entrambi le mani, tirando delicatamente il torso verso il basso. Mantenete la posizione senza molleggiare.



## ALLUNGAMENTO DEL BICIPITE FEMORALE

Stesso esercizio di prima ma da seduti con gambe unite. Afferrate le punte dei piedi o in caso di difficoltà caviglie o polpacci e tirate il corpo in avanti fino a toccare con il torso le cosce.



## ALLUNGAMENTO CON AFFONDI

Fate un affondo profondo in avanti con la gamba posteriore tesa e rimanete in questa posizione per 30" e poi cambiate lato. Il medesimo esercizio si può anche effettuare di lato per allungare gli adduttori.

# SATORI KAI



**ALLUNGAMENTO ADDUTTORI ED ESTENSORI**  
Mantenete il piede di appoggio completamente a terra e cercate di allungare quanto più possibile la gamba opposta tenendo la punta del piede verso l'alto. Allungarsi per portare la zona genitai quanto più possibile vicina a terra.



**ALLUNGAMENTO POLPACCI ESTENSIONE CAVIGLIE**  
In piedi, mettersi a breve distanza da un appoggio stabile. Appoggiarsi a questo con gli avambracci poggiando la testa sopra le mani. Piegare una gamba appoggiando il piede a terra di fronte a noi e allungare l'altra gamba all'indietro. A questo punto portare in avanti i fianchi mantenendo la parte inferiore della schiena in posizione retta. Tenere la gamba allungata poggiata a terra, con le dita rivolte in avanti o leggermente verso l'interno.



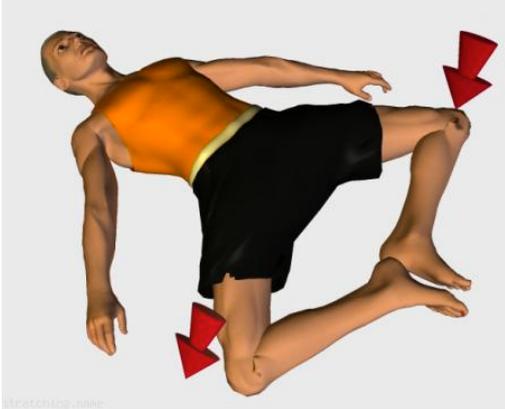
**ALLUNGAMENTO DEI FIANCHI IN PIEDI**  
State in piedi fermi sulla gamba destra, afferrate la gamba sinistra piegandola al petto e spingete sul ginocchio contro il vostro corpo. Spingere con i fianchi in avanti

**ALLUNGAMENTO DELLA COSCIA**  
State in piedi con la gamba sinistra e con la mano destra afferrate la caviglia destra portandola con la gamba piegata verso l'alto e all'indietro. Cambiate lato e fate questo movimento per 2 volte almeno. E' il classico esercizio che effettuano i calciatori prima della partita.

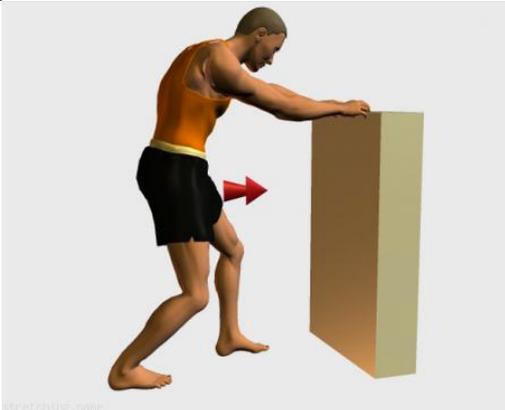
# SATORI KAI



**ALLUNGAMENTO DEL QUADRICIPITE FEMORALE**  
 Per allungare i quadricipiti ed il ginocchio, afferrarsi la parte posteriore di un piede con la mano tirandolo lentamente verso i glutei.



**ALLUNGAMENTO DEGLI ADDUTTORI**  
 Stesi per terra, con le gambe piegate, far toccare le piante dei piedi e cercare di mantenere aperte le gambe.



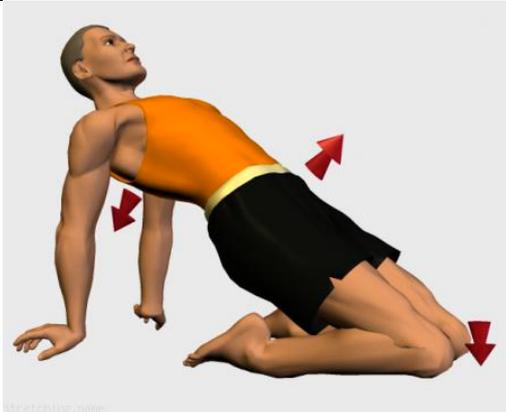
In piedi appoggiati alla parete, abbassare leggermente i fianchi piegando un po' le ginocchia. Ricorda di mantenere il piede posteriore in posizione piatta. Durante l'allungamento rivolgere in avanti o leggermente verso l'interno il piede. Mantenere il tallone basso.

# SATORI KAI



## ALLUNGAMENTO DI HURDLER

Sedetevi per terra e stendete in avanti la gamba destra tenendola tesa durante il movimento, la gamba sinistra dovrebbe essere piegata contro la gamba destra in modo che la pianta del piede sinistro poggi contro l'adduttore della gamba destra. Piegatevi in avanti sopra la gamba destra e afferratevi la caviglia. Fate la medesima cosa per l'altra gamba e mantenete la posizione per 30" per ciascun lato.



In ginocchio con le gambe unite. Appoggiarsi con le braccia dritte, all'indietro, senza arcuare la schiena. Non appoggiare i glutei sui talloni mantenendo questi ultimi di fianco cosce, con la punta dei piedi rivolta all'indietro. Mentre ci si inclina all'indietro contrarre i glutei e ruotare il bacino, cercando di evitare che le ginocchia si stacchino da terra o si separino tra loro, così come bisogna evitare che i piedi ruotino all'infuori.

- TUTTI GLI ESERCIZI HANNO UN TEMPO DI PERMANENZA DI 30 SECONDI SIA SUL LATO DESTRO CHE SU QUELLO SINISTRO.
- TUTTI GLI ESERCIZI VANNO RIPETUTI DUE VOLTE PER OGNI SESSIONE FACENDO ATTENZIONE A NON DOPPIARLI BENSÌ RIPETENDO LA SERIE
- PRIMA DI INIZIARE LA SERIE STRETCHING FARE 10 MIN MINIMO DI RISCALDAMENTO MUSCOLARE TIPO STEP, CORSA SUL POSTO, SALTI