

## Alcuni esercizi di stretching utili per il podista

### 1. Muscoli gemelli del polpaccio (Gastrocnemio):

portare avanti una gamba e distendere l'altra dietro tenendo il contatto di tutta la pianta del piede con il suolo.



### 2. Muscoli del polpaccio (Soleo):

Pianta del piede incollata al suolo flettere le ginocchia fino a sentire una certa tensione nel polpaccio.



### 3. Ischio tibiale:

a) flettere il busto in avanti mantenendo le ginocchia in leggera flessione.

b) seduti a terra un arto disteso e l'altro piegato mantenendo il piede a contatto con l'interno coscia di quello disteso, flettere il busto in avanti



### 4. Peroneo laterale

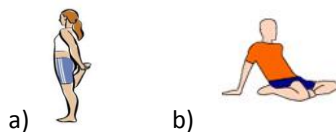
da seduti avvicina una gamba al petto, ruota il piede con l'aiuto delle mani per portarlo verso di te.



### 5. Quadricipiti:

a) Posizione in piedi: flettere la gamba verso la coscia come nella posizione indicata

b) Seduti a terra come nella posizione indicata, far allungare il quadricipite. Per un miglior allungamento portare indietro le spalle.



### 6. Adduttori:

Seduto con ginocchia piagate e piede contro piede divaricare le gambe. Per aumentare la tensione si può spingere i gomiti verso le cosce.



### 7. Gluteo medio:

disteso al suolo, ginocchia flesse con piede in appoggio al suolo, accavallare una gamba sull'altra spingendo quella inferiore verso il basso. Questo movimento allunga il muscolo piramidale nel centro dei glutei.



**8. Psoas iliaco:**

L'accorciamento di questo muscolo che avviene con facilità nei podisti per l'unilateralità del movimento delle cosce, può provocare, se non adeguatamente allungato come nella figura, dolori lombari.

**9. Schiena:**

distendere le braccia e le gambe in direzione opposta per allungare la schiena il più possibile.

**10. Tricipite:**

portare un braccio dietro la schiena e tirando il gomito con l'altro braccio.

