**Scheda da fare 2/3 volte a settimana**

**Ileo psoas**

Ginocchio dx a terra, gamba sx a 90°, mani unite sul ginocchio

Portarsi in avanti fino alla posizione di massimo allungamento per 10-15 secondi

Tirare la gamba dietro contraendo l’ileo psoas 6 secondi contrazione

Rilassare il muscolo e tornare nella nuova posizione di massimo allungamento mantenere per 25-30 secondi

***Focus: retroversione del bacino + rotazione busto opposto a lato allungato***

Ripetere contrazione e allungamento per 3 giri poi cambiare gamba

**Ischiocrurali:**

Supino

Tuirare la gamba dx verso di se mantenedola tesa e con il piede a martello fino alla posizione di massimo allungamento per 10-15 secondi

Spingere a terra con il tallone dx contraendo l’isoschiurale per 6 secondi

Rilassare il muscolo e tornare nella nuova posizione di massimo allungamento mantenere per 25-30 secondi

***Focus: tenere la gamba tesa durante l’allungamento e piegata durante la contrazione***

Ripetere contrazione e allungamento per 3 giri poi cambiare gamba