

INDICE

Introduzione	6
• Cos'è lo stretching e perché è importante	6
• Benefici dello stretching per il cavallo	7
• Precauzioni e buone pratiche	8
1. Fondamenti dello Stretching nel Cavallo	9
• Cosa accade durante lo stretching?	9
• Aspetti anatomici e fisiologici	9
• Tipologie di stretching: attivo e passivo	12
2. Esercizi di Stretching Attivo	16
• Mento-Petto	16
• Naso-Ginocchia	18
• Naso-Piedi	20
• Naso-Garretto	22
3. Esercizi di Stretching Passivo	24
• Estensione dell'arto anteriore	24
• Estensione dell'arto posteriore in avanti	26
• Estensione della colonna	29
• Flessione lombo-sacrale	31
• Flessione della colonna (<i>Crunch</i>)	33
4. Stretching Complementare	35
• Rotazione interna ed esterna del piede	35
• Flessione e rotazione del carpo	37
• Stretching della coda	39
• Rilascio della spalla verso il basso	41



- Flessione e trazione anteriore per estendere
il tricipite brachiale 43
- Conclusioni** **45**
- Bibliografia** **46**