

POSIZIONI DI CONTROLLO E TESTS DI TENSIONE.

1. **Controllo della mobilità delle dita e delle caviglie.** In ginocchio, seduto sui talloni, tutte le dita flesse dorsalmente, compreso il più piccolo. Il peso del corpo interamente sui talloni.
2. **Controllo della mobilità delle dita e delle caviglie.** Come [1], ma con i piedi in estensione.
3. **Controllo della mobilità delle ginocchia e delle anche.**
 - a) Sedersi fra le gambe flesse e leggermente divaricate.
 - b) La stessa posizione, ma con le anche più divaricate per consentire al ventre di toccare il suolo fra le coscie.
4. **Controllo della mobilità delle ginocchia e delle anche e dei muscoli posteriori e latero-laterali della coscia.** Carponi: incrociare una gamba sopra l'altra, poi sedersi fra le gambe con lo stesso peso sui due ischi.
5. **Controllo della mobilità delle caviglie, delle ginocchia e delle anche.** Sedersi con le gambe incrociate, il piede destro a livello della piega dell'inguine sinistro, le piante dei piedi orientate verso l'alto. Flettere il busto avanti cercando di mantenere il dorso più piatto possibile.
6. **Controllo della mobilità delle caviglie, delle ginocchia e delle anche.** Come [5], ma al posto di essere incrociate, le gambe sono solo abdotte e flesse in modo che i piedi si trovino uno davanti all'altro. Flettere ancora il busto avanti fino a toccare la fronte al suolo.
7. **Controllo degli adduttori e delle anche.**
 - a) Estensione laterale di una gamba da in ginocchio, seduti sul tallone della gamba opposta.
 - b) Sedersi a terra conservando la iniziale posizione delle gambe.
 - c) Ruotare leggermente il busto e fletterlo sulla gamba protesa fuori.
8. **Controllo dei muscoli di tutto il piano posteriore, dalla nuca ai talloni.** Da seduto, le gambe flesse, tenendo le caviglie con le mani, il capo sulle ginocchia. Lasciare scivolare lentamente i piedi a terra senza staccare il capo dalle ginocchia fino ad avere le gambe completamente distese a terra.
9. **Controllo dei muscoli del dorso.** Dal decubito supino, sollevare le gambe flesse fino a toccarle al suolo, ai lati delle orecchie.
10. **Controllo dei muscoli laterali del corpo.** Dal decubito supino, gambe flesse, le mani dietro la nuca: lasciar cadere le due ginocchia da un lato, flettere l'anca della gamba sopra ed appoggiare il ginocchio a terra.

11. **Controllo dei muscoli laterali del corpo.** Dal decubito laterale, gambe flesse, ruotare il busto fino a portare le spalle e le braccia a terra.
12. **Controllo spalle, gomiti, polsi.** Dal decubito supino, gambe tese, braccia in fuori a candeliere. Passare dalla posizione con gli avambracci in alto e dorso delle mani a terra alla posizione con gli avambracci in basso e palme delle mani a terra e viceversa.