

## Muscoli dell'anca (abduttori) – Esercizio di base



Assumere una posizione di decubito laterale stabile, la gamba piegata poggia su un elemento di cassone.



Sollevare e abbassare la gamba piegata (la parte inferiore della gamba rimane parallela alla base).

**Consiglio:** Mentre si solleva e si abbassa la gamba, il ginocchio e la caviglia rimangono alla stessa altezza.

## Muscoli dell'anca (abduuttori) – Più facile



In posizione eretta davanti a una spalliera, gamba d'appoggio leggermente piegata.



Mettere il piede della gamba libera su un resto di tappeto o un'altra superficie scivolosa. Stendere la gamba di lato raggiungendo il massimo e riportarla verso il centro.

## Muscoli dell'anca (abducttori) – Più difficile



In posizione eretta di lato vicino ad una spalliera, attorno ad entrambe le gambe passa una fascia elastica, contrarre i muscoli addominali. Piegare le due gambe (al massimo fino a 90°).



Mentre ci si alza dallo squat, tendere la gamba libera verso l'esterno.