

# Allenamento con attrezzi – Mini fasce elastiche: Rotazione esterna

Eseguendo una rotazione esterna della gamba superiore con la resistenza della mini fascia elastica, è possibile rafforzare gli strati più profondi dei muscoli dell'anca.

**Posizione di partenza:** sdraiati di lato, piegare entrambe le gambe leggermente, appoggiare la testa sulla mano. Portare la fascia elastica appena sopra le ginocchia.

**Svolgimento:** ruotare il più ampiamente possibile la gamba superiore. Tenere i piedi uniti, la gamba inferiore resta sul pavimento. Effettuare i movimenti in entrambe le direzioni (adduzione e abduzione) in modo lento e regolare.

**Ripetizioni:** 10-15 volte per lato, 2-3 serie.

**Osservazione:** i muscoli addominali restano stabili, svolgere i movimenti solo con le gambe.



## Più difficile

### Rotazione della gamba in quadrupedia

**Posizione di partenza:** in posizione di quadrupedia portare la mini fascia elastica sulle cosce sopra le ginocchia. Aprire le ginocchia alla larghezza delle anche in linea con il bacino e le mani sotto le spalle. La schiena fa una doppia curva a S neutra ([posizione neutra del bacino](#)).

**Svolgimento:** portare il ginocchio di lato piegandolo a 90° (abduzione). Tenere il piede a martello (flesso). Sollevare la gamba fino a quando la schiena resta nella posizione neutra. Poi abbassarlo di nuovo fino all'altezza dell'anca.

**Ripetizioni:** 5-15 volte per lato.

**Osservazione:** mentre si solleva la gamba, mantenere il bacino in posizione stabile. Non incassare spalle e nuca, ma allargare le spalle e rivolgere lo sguardo davanti a sé in diagonale (guardare il pavimento).

## Di che cosa si tratta

- Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

---

Fonte: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**