

Forza – Coscia: Nastro elastico

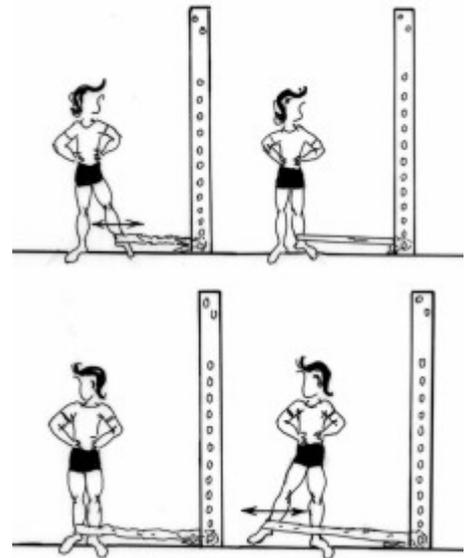
Questo esercizio permette di rafforzare gli adduttori e gli abductori con l'aiuto di un nastro elastico. Tramite una posizione corporea attiva è possibile ottenere la stabilità richiesta.

In piedi accanto a una spalliera, tenere il torso eretto e attivare i muscoli dell'addome. Tenere le mani sui fianchi. Il nastro elastico è attaccato all'ultimo piolo della spalliera.

Immagine 1: avvolgere il nastro attorno alla gamba più distante dalla spalliera, lentamente aprire di lato e poi riportare verso l'altra gamba (abduzione).

Immagine 2: avvolgere il nastro attorno alla gamba più vicina alla spalliera, incrociare davanti alla gamba di appoggio e aprire lentamente verso la spalliera e poi riportare vicino alla gamba di appoggio (adduzione).

La gamba di appoggio rimane dritta nell'asse, con la rotula sopra il secondo dito del piede, evitare le gambe a X. Con un lavoro di stabilizzazione attiva, è possibile rafforzare anche la gamba di appoggio. Mantenere il bacino stabile.



Varianti

più facile

- Per stabilizzare il corpo, tenersi con la mano più vicina alla spalliera..

più difficile

- Eseguire l'esercizio su una superficie instabile (tappetino, asciugamano piegato)..

Osservazioni

- Tenere sempre il nastro elastico teso.
- Eseguire sempre i movimenti in modo controllato e lento (non lasciare scattare il nastro).
- Sono possibili molti altri esercizi con il nastro. Il docente ha tutte le scelte e può essere creativo.

Materiale: nastro elastico, spalliera, tappetino, asciugamento (superficie instabile).

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO