

# Allungamento – Coscia/anca anteriore: Portare il tallone verso il gluteo

Un esercizio da eseguire distesi per terra. Piegando il ginocchio della gamba superiore, è possibile allungare bene la coscia.

Sdraiarsi di lato, piegare il ginocchio della gamba superiore. Con la mano superiore afferrare il collo del piede e tirare il tallone verso il gluteo. Restare nella posizione (allungamento statico).



## Variante

### più difficile

Per intensificare l'allungamento, è possibile inclinare maggiormente il bacino indietro (retroversione) e portare il ginocchio piegato un po' più dietro la linea del corpo.

## Osservazioni

- Formare una linea dritta con il corpo.
- Le ginocchia restano unite e il bacino stabile.
- Evitare di accentuare la curva lombare (lordosi).

---

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO