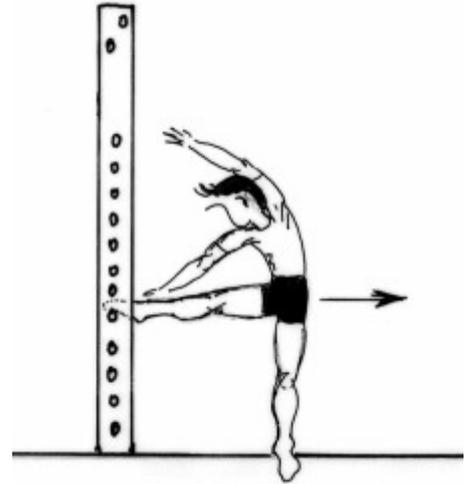


Allungamento – Adduttori: Alla spalliera

Con l'aiuto della spalliera si allungano i muscoli interni della coscia in una posizione statica.

Tenere un piede su un piolo (circa all'altezza delle anche o più in basso) ed estendere entrambe le gambe. La rotula della gamba alzata sulla spalliera è rivolta verso l'alto. Inclinare il torso verso la spalliera e spingere le anche nell'altra direzione. Mantenere la posizione (allungamento statico).



Variante

più facile

Gli allievi meno flessibili possono portare il piede su un piolo più basso.

Osservazione: girare il busto in avanti, ad angolo retto rispetto alla spalliera.

Materiale: spalliere

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO