

# Allungamento – Adduttori: Rana

Questo esercizio di allungamento statico per l'interno coscia e l'inguine è eseguito individualmente.

Dalla posizione a quattro zampe sui gomiti, allargare le ginocchia lateralmente mantenendo i piedi uniti. Puntare gli ischi all'indietro (inclinando leggermente in avanti il bacino). Mantenere la cintura scapolare aperta (non sprofondare tra le scapole). Portarsi nella posizione e poi mantenerla (allungamento statico).



## Variante

Estendere una gamba verso l'esterno, la punta del piede rivolta verso l'alto, tenere l'allungamento in questa posizione

## Osservazioni

- Le ginocchia sono sotto il bacino (guardando di lato).
- Mantenere la cintura scapolare aperta (non sprofondare tra le scapole).
- È possibile aprire i piedi.

---

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO