

# Allungamento – Coscia posteriore: Estendere le gambe

Usando la propria forza, questo esercizio permette di allungare i muscoli posteriori della coscia.

Sdraiarsi sulla schiena, estendere le gambe. Tirare le dita dei piedi verso il suolo mentre si spinge con i talloni verso l'alto. Estendere bene le ginocchia mantenendo i quadricipiti attivi.

Allungamento statico: mantenere la posizione.

Allungamento dinamico: in modo regolare e lento piegare le ginocchia e rilassare i piedi, poi estendere le gambe e attivare i piedi.



## Variante

### più facile

Con i piedi rilassati, allungare solo i muscoli posteriori delle cosce.

## Osservazioni

- La schiena è completamente per terra.
- Questo esercizio allunga anche i polpacci.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO