

Rafforzamento: Muscoli dell'anca (adduttori)

Gli adduttori sono gli antagonisti degli abduttori. Tirare le gambe verso di sé aiuta a migliorare la stabilità del bacino e l'andatura.



Assumere una posizione di decubito laterale stabile, la gamba piegata poggia sull'elemento superiore di un cassone. Spingere il ginocchio contro il cassone. Mantenere la posizione per qualche secondo.

Materiale: cassone

Varianti

Più facile



Sedersi in modo stabile le gambe piegate per terra oppure su di un cassone (altezza ginocchia), le braccia sono appoggiate dietro il corpo. Tenere una palla di gommapiuma tra le ginocchia.



Stringere ripetutamente la palla tra le ginocchia (lentamente).

Materiale: cassone, palla di gommapiuma.

Più difficile



Esercizio a coppie, seduti a gambe divaricate. Divaricare e premere insieme le gambe contro la resistenza del partner.

Consiglio: il partner oppone una forte resistenza.

Schede descrittive «Muscoli dell'anca (adduttori)»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ