

Rafforzamento: Muscoli posteriori della coscia

Nei seguenti esercizi l'accento è posto sulla muscolatura posteriore della coscia. Attenzione: bisogna assolutamente evitare di accentuare la lordosi lombare.



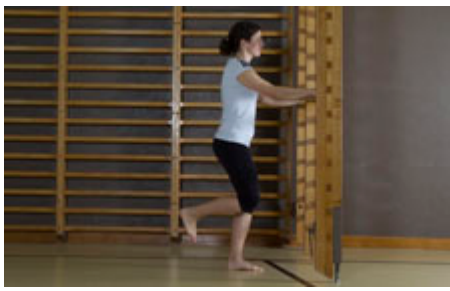
Posizione supina, piegare le gambe mantenendo la larghezza del bacino.

Sollevare i glutei finché il tronco e le gambe sono su una sola linea, abbassare il bacino senza però toccare il suolo.

Variante: posizionare una gamba sull'altra.

Varianti

Più facile



In posizione eretta vicino a una spalliera o una sedia, sollevare una gamba, piegare (90°) e spingere all'indietro.

Contrarre i muscoli addominali e i glutei, in posizione eretta, spingere la gamba piegata indietro.

Materiale: spalliera o sedia.

Più difficile



Posizione ventrale su di un cassone con le ginocchia piegate. Contrarre i muscoli dell'addome.



Stendere le gambe fino ad arrivare nella posizione orizzontale (spingere via i talloni).

Variante: mettere un pallone medicinale fra le caviglie.

Consiglio: aprire le gambe alla larghezza del bacino, non avvicinare le ginocchia.

Materiale: cassone, pallone medicinale

[Schede descrittive «Muscoli posteriori della coscia»](#)

Fonte: Corina Mathis, Ausbildnerin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO