

Allenamento con attrezzi – Mini fasce elastiche: Estendere la gamba dietro

Con questo esercizio si rafforza efficacemente la muscolatura posteriore della coscia della gamba libera. Stabilizzare il bacino contraendo la muscolatura addominale.

Posizione di partenza: bocconi, piegare un ginocchio a circa 90 gradi. L'altra gamba resta estesa sul pavimento. Posizionare la mini fascia sopra il ginocchio della gamba a terra e sulla parte anteriore del piede della gamba sollevata. Posizionare la fronte sulle mani.

Svolgimento: estendere il più possibile la gamba piegata verso l'alto, senza però variare la posizione del bacino continuando ad allungare la lombare. Attivare i muscoli addominali e rilassare le spalle.

Ripetizioni: 10-15 volte, 2-3 serie per lato.

Osservazione: il movimento viene eseguito solo dalla gamba sollevata. L'altra gamba e il bacino restano a terra.



Variante: In appoggio frontale

Più difficile

Posizione di partenza: dalla posizione dell'asse, mantenere la gamba sollevata estesa. Posizionare la fascia sul polpaccio poco sotto il ginocchio.

Svolgimento: estendere la gamba sollevata all'indietro e verso l'alto. Per stabilizzare la posizione occorre attivare con forza la muscolatura di addome, schiena e spalle.

Ripetizioni: 10-15 volte, 2-3 serie per lato.

Osservazione: allargare le spalle e non lasciar penzolare la testa.



È importante

- Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la

resistenza.

Fonte: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP