

# Allungamento – Coscia esteriore/glutei: Piccione

Un esercizio da svolgere da soli e senza aiuti per migliorare l'agilità della parte esterna della coscia e dei glutei.

Piegare la gamba destra e disporla lateralmente rispetto al bacino, il tallone destro è vicino alla cresta iliaca sinistra. La gamba sinistra è tesa all'indietro e il busto piegato in avanti e appoggiato per terra.



Oppure sostenersi sulle mani o sui gomiti. Il bacino è parallelo al suolo (entrambe le creste iliache sono alla stessa distanza dal suolo) e scende verso il tappetino. Tenere la posizione (allungamento statico) e poi cambiare lato.

## Variante

### più difficile

Più si aumenta l'angolo della gamba piegata, più l'allungamento diventa intenso..

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO