

Allungamento – Coscia esteriore/glutei: Portone con un compagno

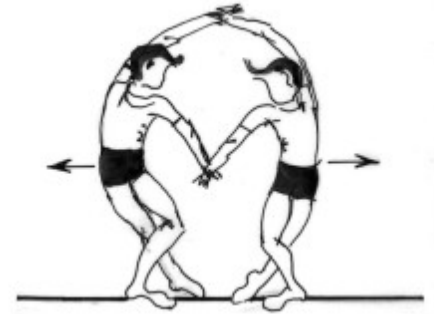
Un esercizio da svolgere a coppie: piegando il corpo si allunga la parte esterna della coscia.

Due allievi si danno entrambe le mani e formano un portone con il corpo. Incrociare la gamba esteriore dietro quella interna e spingersi leggermente lontani dal compagno.

Allungamento statico: mantenere la posizione (e poi cambiare lato).

Allungamento dinamico: in alternanza svolgere l'esercizio da una parte e poi dall'altra.

Eseguire un mezzo giro sulle punte dei piedi per cambiare lato (girarsi voltando la schiena al compagno allo stesso tempo).



Osservazione: tutto il corpo è girato in avanti, lo sguardo è diretto in avanti, il braccio superiore è esteso sopra l'orecchio sopra la testa. Questo esercizio permette di allungare anche gli addominali laterali.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO