

Allungamento – Coscia esteriore/glutei: Posizione a gambe incrociate

Questo esercizio permette di allungare la muscolatura esterna della coscia e i glutei inclinando il busto in avanti da una posizione seduta.

Sedersi a gambe incrociate, appoggiare le mani davanti alle gambe e piegarsi in avanti con il torso allungato come un coltello a serramanico finché inizia a farsi sentire l'allungamento nella zona posteriore delle anche.

Allungamento statico: mantenere la posizione.

Allungamento dinamico: in modo controllato e lento spostare il torso in avanti e indietro per diverse ripetizioni.



Osservazioni

- Cambiare l'incrocio delle gambe (eseguire da entrambe le parti).
- Con la pressione delle mani nel suolo è possibile allungare la schiena e inclinare il bacino in avanti.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO