

# Allungamento – Coscia esteriore/glutei: Seduti con una gamba incrociata

Un esercizio che permette di allungare i muscoli laterali della coscia in una posizione da seduti su un grande pallone. L'esercizio è reso difficile dall'instabilità della superficie di appoggio.

Sedersi su una grande palla o una panchina. Un piede è appoggiato sulla coscia dell'altra gamba (sopra il ginocchio). Piegare il torso in avanti e tenere la posizione (allungamento statico).

## Osservazioni

- Spingere il ginocchio superiore verso il basso.
- Inclinare attivamente il bacino in avanti.
- Mantenere la schiena diritta



**Materiale:** grande palla da ginnastica o panchina

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO