

# Allungamento – Coscia esteriore/glutei: Torsione da seduti

Questo esercizio permette di allungare i glutei facendo uso della pressione della mano in una posizione seduta con torsione.

Sedersi, piegare la gamba destra e mantenere la gamba sinistra estesa. Portare il piede destro all'esterno del ginocchio sinistro. Girare il busto verso destra mentre si spinge con il braccio sinistro contro la coscia. Spingere gli ischi verso il suolo. Mantenere la posizione (allungamento statico).



## Varianti

### più facile

- Invece del gomito, spingere la mano contro la coscia..

### più difficile

- Piegare anche il ginocchio della gamba inferiore.

## Osservazioni

- Spingere la mano posteriore per terra al fine di allungare la schiena e inclinare il bacino in avanti.
- Questo esercizio permette anche di allungare gli addominali laterali.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO