

## Rafforzamento: Muscoli anteriori della coscia

I muscoli anteriori della coscia sono ben irrorati e se vengono allenati correttamente si possono ammortizzare più facilmente i passi e i salti. Questo aiuta ad alleggerire il peso sulle ginocchia.



In posizione eretta con una gamba su un cassone composto di due elementi.

Salire anche con l'altra gamba sul cassone unendo contemporaneamente la gamba libera con il gomito pposto. Cambiare lato.

**Materiale:** cassone, panchina

### Varianti

#### Più facile



In posizione eretta davanti a una panchina o un cassone con due elementi, contrarre la muscolatura del tronco.

Piegare le gambe e arrivare quasi a sedersi sul cassone o la panchina, rialzarsi. **Variante:** usare una superficie instabile su cui stare in piedi.

**Materiale:** cassone, panchina

## Più difficile



In posizione eretta con le gambe aperte alla larghezza dei fianchi. Sollevare un ginocchio e rimanere in equilibrio. Fare un grande passo in avanti nella posizione d'affondo.



Spingendosi sulla gamba davanti tornare nella posizione iniziale. **Varianti:** fare un passo più lungo; spostare ancora di più il peso sulla gamba davanti; cambiare direttamente gamba facendo un salto.

### Schede descrittive «Muscoli anteriori della coscia»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPÖ**