

Rafforzamento muscolare: Piegare le ginocchia

In posizione eretta e divaricare le gambe. In questo esercizio si piegano i glutei indietro come per sedersi e si allungano gli arti inferiori. Attenzione: la schiena deve rimanere eretta.

Posizione iniziale

Stazione eretta, arti inferiori divaricati sul piano frontale alla larghezza del bacino, mani ai fianchi.

Posizione finale

Piegare, al massimo a 90°, ed estendere gli arti inferiori, portando i glutei indietro come per sedersi su una sedia. Dorso eretto, evitare movimenti della regione lombare della colonna vertebrale, le rotule delle ginocchia non debbono superare le punte delle dita dei piedi.



Posizione finale



Posizione iniziale

Materiale: Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO