

Rafforzamento muscolare: Piegare e tendere una gamba

Un esercizio da svolgere in piedi. Restare in appoggio su una gamba sola, piegandola e tendendola. Evitare qualsiasi movimenti nella regione lombare.

Posizione iniziale

Stazione eretta, di fianco a una parete. Una mano è appoggiata alla parete, l'altra al bacino. Piegare una gamba ad angolo retto, mentre l'altra rimane estesa, in modo da restare in appoggio su una gamba sola.

Posizione finale

Piegare ed estendere la gamba, senza che la rotula del ginocchio superi le punte dei piedi, dorso eretto, evitare qualsiasi movimento nella regione lombare.



Posizione finale



Posizione iniziale

Materiale: Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO