

Allungamento – Coscia posteriore: Tirare la gamba

Questo esercizio permette di allungare la muscolatura posteriore della coscia tirando a sé la gamba nella posizione supina.

Sdraiarsi per terra e tirare la gamba (tesa) verso il busto. Usare le mani oppure un nastro o una corda.

Allungamento statico: mantenere la posizione.

Allungamento dinamico: portare lentamente e in modo regolare la gamba verso il busto e poi rilasciare. Ripetere questo movimento.



Variante

più facile

Piegare la gamba per terra oppure piegare leggermente la gamba che viene allungata. L'allungamento avviene in ogni caso dalla parte inferiore della gamba.

Osservazione: il bacino resta per terra.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO