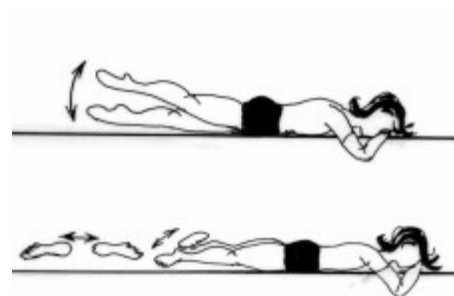


# Forza – Coscia posteriore/glutei: Battuta di gambe stile libero

Questo esercizio di rafforzamento per la muscolatura posteriore della coscia e per i glutei è realizzato da sdraiati per terra.

Sdraiati a pancia in giù, tenere le mani sotto la fronte e le gambe alla larghezza delle anche leggermente rialzate dal suolo. Eseguire la battuta di gambe dello stile libero alzando velocemente un piede e poi l'altro tenendo le gambe estese (piedi nella posizione «punte»).



## Varianti

### più facile

- A pancia in giù, le mani sotto la fronte, tenere le gambe per terra alla larghezza delle anche. Tendere e alzare una gamba e poi riportarla per terra (piede nella posizione «punte»), poi eseguire con l'altro lato..

### più difficile

- A pancia in giù, le mani sotto la fronte, girare i piedi verso l'esterno («alla Charlie Chaplin») e alzarli dal suolo: aprire e chiudere velocemente toccando i talloni (piedi nella posizione «punte[MMI1] »).

## Osservazioni

- Le braccia possono anche essere tese lungo il corpo.
- La fronte resta sempre per terra o sulle mani.
- Più le gambe sono alte, più l'allenamento è efficace.
- È importante non toccare il suolo con i piedi durante l'esecuzione e mantenere l'addome attivo (stabilità addominale).
- Muovere solo le gambe lasciando il resto del corpo stabile. La schiena è allenata anche così.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**