

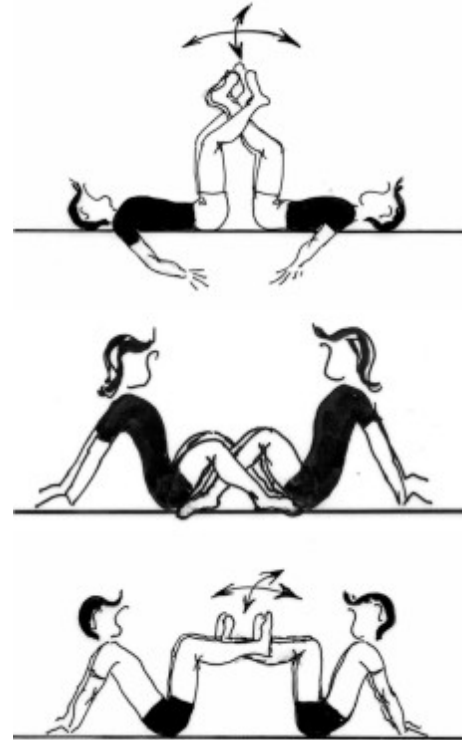
# Forza – Coscia: Tenaglia

**Questo esercizio a coppie permette di allenare e rafforzare la muscolatura delle cosce stando seduti o sdraiati.**

A coppie. A e B sono distesi uno di fronte all'altro con le gambe piegate e intrecciate, i polpacci si toccano. Usare le braccia affinché sia possibile tenere la schiena diritta. Mantenere attivo l'addome, questo esercizio rafforza infatti anche i muscoli addominali.

Sono possibili diverse varianti. Dopo cambiare ruolo.

- A spinge insieme le gambe di B, B cerca di opporre resistenza.
- B spinge per separare le gambe di A, A cerca di opporre resistenza.



## Varianti

### più facile

- A e B sono seduti uno di fronte all'altro con le gambe piegate e intrecciate, i polpacci si toccano. Stesse varianti come l'esercizio di base..

### più difficile

- A e B sono seduti uno di fronte all'altro mantenendo l'equilibrio con le gambe piegate e intrecciate, i polpacci si toccano. Stesse varianti come l'esercizio di base. L'esercizio diventa ancora più difficile alzando le mani da terra..

## Osservazioni

- Evitare di accentuare la lordosi lombare.
- Mentre si esegue l'esercizio, non si dovrebbero vedere i movimenti.
- Formare gruppi omogenei, affinché sia possibile rafforzare dosando correttamente.

---

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**