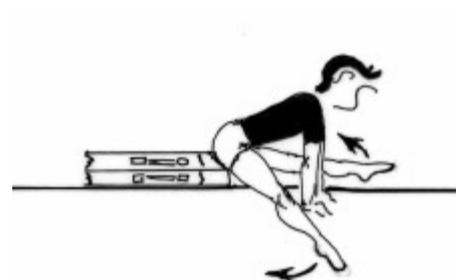


Allungamento – Adduttori: Gambe divaricate da seduti

Sedendosi su una superficie sopraelevata, piegare il busto in avanti in modo da allungare l'interno coscia. Un esercizio da svolgere da soli.

Sedersi a gambe divaricate su una superficie (tappetino, parte superiore di un cassone), inclinare il bacino in avanti e tenendo la schiena dritta piegarsi in avanti. Le ginocchia puntano verso l'alto, è possibile attivare i piedi (a martello) o lasciarli rilassati. Portare le mani per terra il più possibile in avanti e sostenere il busto oppure appoggiare tutto il busto per terra tra le gambe (livello avanzato).



Allungamento statico: restare in una variante possibilmente aperta.

Allungamento dinamico: muoversi lentamente e regolarmente piegandosi in avanti nell'allungamento e poi rilasciare.

Osservazioni

- L'ampiezza dell'angolo di apertura è personale.
- Inclinare il bacino attivamente in avanti (antiversione).

Materiale: tappeto, ultimo elemento di un cassone

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO