

Allenamento con attrezzi – Mini fasce elastiche: Estendere la gamba in alto

Estendendo la gamba in alto, si allena il quadricipite e si stabilizza il bacino grazie alla contrazione dei muscoli addominali profondi.

Posizione di partenza: da sdraiati, aprire le gambe alla larghezza del bacino. Un piede resta a terra, l'altro viene sollevato sopra la cavità del ginocchio della gamba di appoggio. Portare la mini fascia elastica dietro il ginocchio della gamba d'appoggio e sul piede della gamba sollevata. Le mani restano a terra accanto al corpo e sono rilassate.



Svolgimento: estendere la gamba libera il più possibile verso l'alto e in verticale. La gamba di appoggio e il busto restano a terra. Il bacino è stabile grazie alla contrazione dei muscoli profondi dell'addome. Rilassare nuca, spalle e mascella.

Ripetizioni: 10-15 volte, 2-3 serie per lato.

Osservazione: eseguire movimenti regolari guidati dalla muscolatura delle gambe. Il resto del corpo resta stabile. Iniziare con una fascia con resistenza leggera per poi aumentarla gradualmente.

Più difficile

Nella posizione a ponte

Posizione di partenza: come nell'esercizio «Estendere la gamba in alto», portare le braccia a terra accanto al corpo oppure (più difficile) in verticale verso il soffitto.

Svolgimento: sollevare i glutei dal pavimento finché il busto e la gamba di appoggio formano una linea. Spingere la gamba estesa leggermente di lato e tenderla verso l'alto. Mantenere il busto stabile.



Ripetizioni: 10-15 volte, 2-3 serie per lato. Dopo l'ultima ripetizione, tenere la posizione finale per 5 cicli di respirazione.

Osservazione: mentre si solleva il bacino, prestare attenzione affinché rimanga perfettamente orizzontale e che il fondoschiena non si abbassi. Mantenere l'asse delle gambe diritto.

Di che cosa si tratta

- Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

Fonte: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP