

Allenamento con attrezzi – Mini fasce elastiche: Aprire la gamba di lato

Estendere la gamba di lato è un esercizio particolarmente efficace se effettuato con la mini fascia elastica e ideale per rafforzare i muscoli esterni della gamba e dell'anca. Mantenere il busto stabile.

Posizione di partenza: nella posizione sdraiata di lato, piegare leggermente la gamba inferiore per aumentare la superficie di appoggio. Piegare il braccio inferiore e appoggiare con scioltezza la testa sulla mano. La fascia elastica è tra i polpacci.



Svolgimento: sollevare il più possibile la gamba superiore senza che il bacino si inclini in avanti o indietro. L'esercizio diventa ancora più efficace se i movimenti sono effettuati lentamente e in modo fluido.

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

Osservazione: tenere l'addome stabile, non inclinare il fianco.

Più difficile

Protendere la gamba

Posizione di partenza: appoggiare la mano superiore sull'anca invece che a terra.

Svolgimento: estendere il braccio inferiore, appoggiare la testa sul braccio. Sollevare la gamba inferiore di circa 5 cm da terra ed eseguire il movimento di apertura in entrambe le direzioni, verso l'alto e verso il basso.

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 UFSPO