

# Allungamento – Coscia posteriore: Cerchi con la palla

Per allungare le cosce questo esercizio a coppie prevede di rotolare una palla attorno alle gambe per poi passarla al compagno.

Da eseguire a coppie, schiena contro schiena, seduti con le gambe estese. Far rotolare la palla attorno alle proprie gambe e poi passarla al compagno. Se possibile mantenere le gambe estese durante tutto il movimento.



## Variante

### più difficile

Per intensificare l'allungamento, appoggiarsi leggermente sulla schiena del compagno che ha la palla.

**Osservazione:** è possibile usare solo una palla oppure eseguire l'esercizio da soli (fare sempre entrambe le parti).

**Materiale:** palla

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO