Rafforzamento: Muscoli dell'anca (abduttori)

Gli abduttori sono importanti per stabilizzare il bacino e influiscono favorevolmente anche sulla postura. Provare per credere.

Assumere una posizione di decubito laterale stabile, la gamba piegata poggia su un elemento di cassone.

Sollevare e abbassare la gamba piegata (la parte inferiore della gamba rimane parallela alla base).

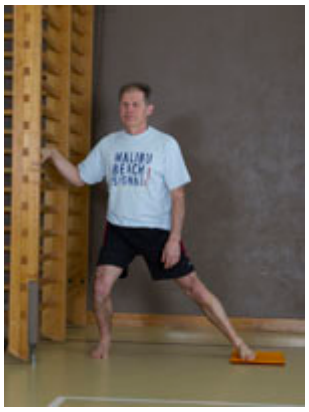
Consiglio: Mentre si solleva e si abbassa la gamba, il ginocchio e la caviglia rimangono alla stessa altezza.

Materiale: elemento di cassone

Varianti

Più facile

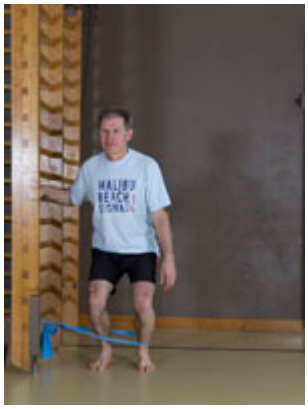
In posizione eretta davanti a una spalliera, gamba d'appoggio leggermente piegata.



Mettere il piede della gamba libera su un resto di tappeto o un'altra superficie scivolosa. Stendere la gamba di lato raggiungendo il massimo e riportarla verso il centro.

Materiale: superfici scivolose

Più difficile



In posizione eretta di lato vicino ad una spalliera, attorno ad entrambe le gambe passa una fascia elastica, contrarre i muscoli addominali. Piegare le due gambe (al massimo fino a 90°).	Mentre ci si alza dallo squat, tendere la gamba libera verso l'esterno.

Materiale: fascia elastica

Schede descrittive «Muscoli dell'anca (abduttori)»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO