

Swissball – Stretching: Muscoli posteriori della coscia

Dopo aver effettuato esercizi di forza con il pallone, per bilanciare è utile stirare i muscoli posteriori della coscia. Questo gruppo muscolare tende ad accorciarsi anche nella vita di tutti i giorni.

Seduti sul pallone con una gamba allungata in avanti e con il tallone in avanti. Inclinarsi mantenendo la schiena diritta, le spalle indietro e verso il basso. Appoggiare le mani sulla coscia opposta a quella che si sta stirando.

Per una seduta di stretching dopo l'allenamento, mantenere la posizione per 20-30 secondi (2-3 serie) per lato. Respirare in modo regolare.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO