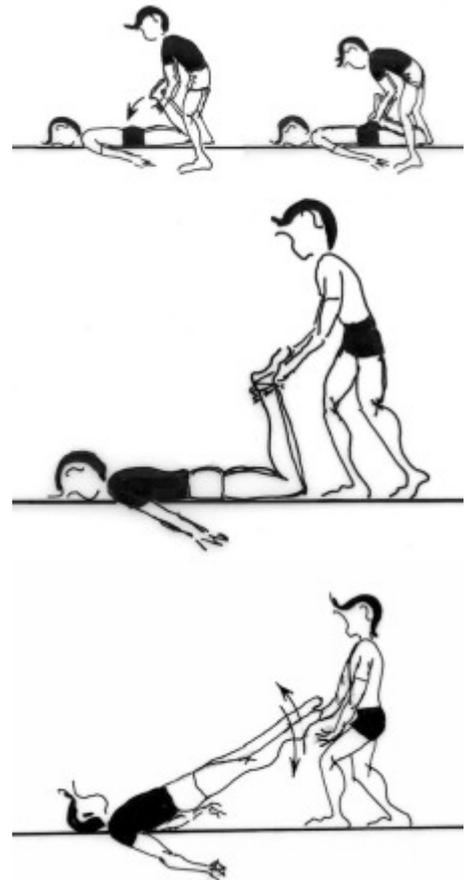


Forza – Coscia posteriore/glutei: Gambe verso il sedere

Questo esercizio a coppie permette di rafforzare i glutei e i muscoli posteriori della coscia grazie all'aiuto di un compagno.

Formare delle coppie. A è disteso a pancia in giù con le ginocchia piegate, B tiene i talloni di A. A tira i talloni verso il sedere contro la resistenza fornita da B. Mentre si estende le gambe, non vi è resistenza. B dosa la forza affinché A sia in grado di muoversi. Il bacino resta per terra, mantenere gli addominali attivi.



Varianti

più facile

- A è sdraiato per terra con le ginocchia piegate. B tiene i talloni di A: A tira i talloni verso il sedere contro la resistenza fornita da B. B non permette movimenti, mantenere la posizione (è possibile piegare il ginocchio a diverse angolature)..

più difficile

- A è sdraiato sulla schiena con le gambe e l'addome in aria. B tiene i talloni di A. B lascia andare un piede alla volta, A cerca di mantenere la posizione. A deve mantenere la tensione corporea, il bacino resta sollevato, le gambe sono vicine, il corpo forma una

linea dai piedi fino alle spalle. B piega leggermente le ginocchia e presta attenzione a mantenere la schiena diritta..

Osservazioni

- Le mani possono anche essere posizionate sotto la fronte.
- B dosa la forza in modo mirato. Formare coppie con allievi dal livello simile.
- Non dimenticare di cambiare ruolo.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO