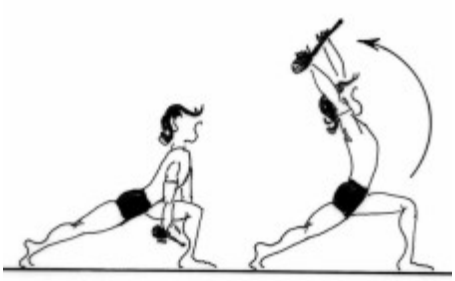
Allungamento – Coscia/anca anteriore: Allungamento con clavetta

Questo esercizio, realizzato con una clavetta o un oggetto simile, serve ad allungare le cosce e le anche.

Eseguire un passo con affondo lungo, passare la clavetta dietro il ginocchio da una mano all'altra e poi tenerla estesa sopra la testa tenendola con entrambe le mani. Inarcare la schiena all'indietro (allungamento dinamico). I piedi e le ginocchia sono rivolti in avanti, la gamba dietro è estesa e attiva.



Variante

più facile

Passare solo la clavetta sotto il ginocchio (senza flessione all'indietro).

Osservazione: inclinare leggermente il bacino all'indietro per evitare la lordosi nella zona lombare.

Materiale: clavetta

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO