

Allenamento con attrezzi – Mini fasce elastiche: Estendere la gamba pedalando

Estendere le gambe con la fascia elastica attorno ai piedi è un esercizio efficace per rafforzare le gambe nella loro totalità usando le forze di trazione e compressione.

Posizione di partenza: sdraiarsi supini e inserire entrambi i piedi nella fascia elastica. Portare le gambe in alto, affinché le cosce siano verticali rispetto all'addome e le tibie a 90° rispetto alle cosce. Portare le braccia accanto al corpo e lasciarle rilassate



Svolgimento: tenere la colonna vertebrale in una posizione neutra ed estendere una gamba in avanti. L'altra gamba resta nella posizione di partenza oppure viene attivata leggermente nella direzione opposta.

Ripetizioni: 10-15 volte, 2-3 serie per lato.

Osservazione: attivare bene la muscolatura addominale, far rientrare la parete addominale invece di spingerla verso l'esterno. Continuare a respirare con calma e rilassare nuca e spalle.

Di che cosa si tratta

- Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

Fonte: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO