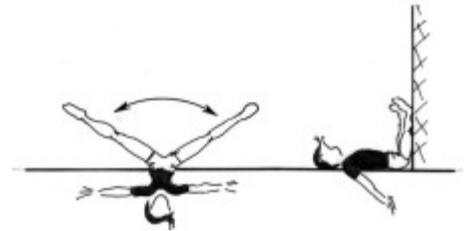


# Allungamento – Adduttori: Gambe divaricate da sdraiati

Un esercizio che permette di allungare efficacemente l'interno coscia: da sdraiati divaricare le gambe (alla parete) e mantenere la posizione.

Sdraiarsi sulla schiena e divaricare le gambe. Cercare di portare la schiena completamente per terra. Le gambe dovrebbero essere poste verticalmente sopra il bacino e non in avanti o indietro. Come sostegno si può usare una parete.



Allungamento statico: mantenere nella posizione a gambe divaricate.

Allungamento dinamico: con le gambe tese, aprire e chiudere lentamente e regolarmente.

## Varianti

### più facile

- Piegare leggermente le ginocchia.

### più difficile

- Estendere attivamente le ginocchia e tenere i piedi a martello. Così si allunga anche una parte della muscolatura posteriore della coscia e dei polpacci.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO