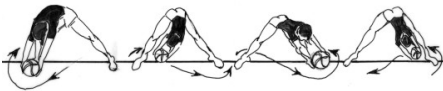


# Allungamento – Adduttori: Rotolare una palla a forma di 8

Facendo rotolare una palla attorno a entrambi i piedi formando un 8 si può allungare la muscolatura interna della coscia.



In piedi a gambe divaricate: rotolare una palla per terra attorno ai piedi formando un 8. Il corpo si muove da lato a lato (allungamento dinamico). Entrambe le gambe sono estese oppure piegare un ginocchio alla volta mantenendo l'altra gamba estesa e attiva. I piedi restano per terra con tutta la pianta del piede.

## Osservazioni

- Più la distanza tra i piedi è grande, più è intenso l'allungamento.
- Nella variante dinamica adeguare la velocità affinché vi sia un allungamento.
- Questo esercizio rafforza anche i quadricipiti.

**Materiale:** palla

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO