

Allungamento – Coscia/anca anteriore: Posizione seduta a Z

Questo esercizio permette di allungare la muscolatura anteriore della coscia e dell'anca. Siccome l'allungamento avviene solo da una parte, assicurarsi di cambiare lato.

Da seduti appoggiarsi sui gomiti, portare una gamba indietro e l'altra in avanti (piegate e formare una Z). Spingere le anche verso l'alto oppure alzare il bacino (allungamento statico). Lo stinco della gamba dietro è vicino alla coscia.



Variante

più difficile

Intensificare l'allungamento: attivare i glutei dal lato dell'allungamento oppure sdraiarsi completamente sulla schiena.

Osservazioni

- La posizione di sostegno sui gomiti è attiva: spalle e braccia attive (non una posizione "insaccata" nella cintura scapolare).
- Evitare un'eccessiva curva lombare (lordosi).

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO