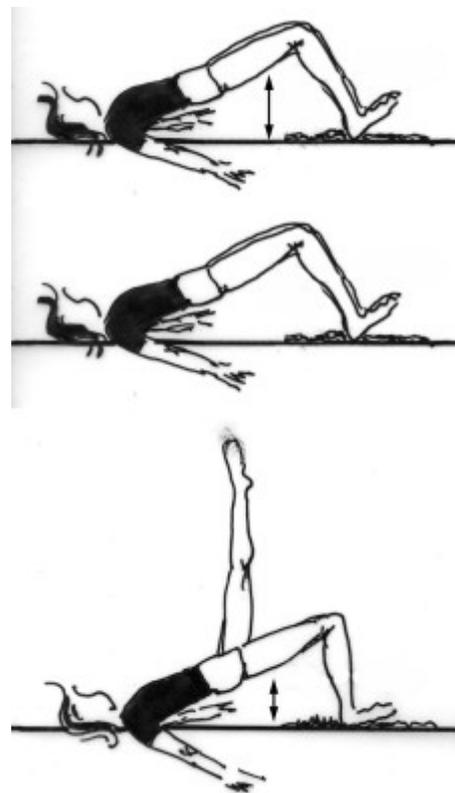


Forza – Coscia posteriore/glutei: Alzare il bacino

Alzando e abbassando il bacino nella posizione supina sulla schiena è possibile rafforzare i glutei e i muscoli delle cosce.

Nella posizione supina, piegare le ginocchia e appoggiare i piedi sui talloni (posizione «a martello») alla larghezza delle anche.

Alzare e abbassare lentamente il bacino. Alzare solo in modo da mantenere il corpo (dalle spalle alle ginocchia) in una linea. Mantenere l'addome attivo per evitare di accentuare la curva lombare.



Varianti

più facile

- Dalla posizione di partenza, alzare il bacino e tenerlo in alto (mantenere la linea del corpo attiva)..

più difficile

- Sdraiati sulla schiena, alzare il bacino, mantenere un piede per terra ed estendere l'altra gamba verso il soffitto. Alzare e abbassare lentamente il bacino.

Osservazioni

- In tutte le varianti, è possibile portare tutto il piede per terra.
- Più è grande l'angolo del ginocchio, più la muscolatura posteriore della coscia è allenata. Più l'angolo del ginocchio è piccolo, più sono allenati i glutei.

- Questo esercizio permette di allenare anche la schiena.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO