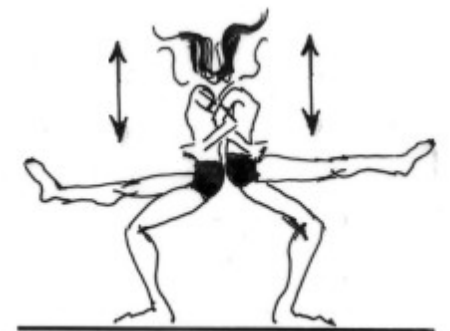


Forza – Quadricipite: Schiena contro schiena

Questo esercizio a coppie offre una serie di possibilità e variazioni per rafforzare i quadricipiti.

A coppie. Schiena contro schiena, i due allievi si siedono e si alzano da terra insieme. È possibile intrecciare le braccia con quelle del partner o lasciarle libere. Bisogna però sempre mantenere il contatto della schiena.

Prima di tutto spostare lentamente il peso all'indietro e appoggiarsi uno sull'altro. A e B eseguono il movimento contemporaneamente.



Varianti

più facile

- Schiena contro schiena, piegare le gambe a circa 90° e mantenere la posizione.

più difficile

- Schiena contro schiena su una gamba sola, i due allievi si siedono e si alzano da terra insieme. Tendere in avanti la gamba che non è per terra (eseguire il movimento da

entrambi i lati).

Osservazione: mantenere l'asse delle gambe diritto, la rotula resta sopra il secondo dito del piede, evitare le gambe a X.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO