

Allungamento – Coscia/anca anteriore: Ponte sulle ginocchia

Un esercizio da svolgere da soli e senza aiuti per terra. Alzando le anche si crea un allungamento nella parte anteriore della coscia.

Seduti sui talloni, alzare le anche in modo attivo e spingerle in avanti. La colonna vertebrale è estesa come un arco. Le gambe sono alla larghezza dei fianchi e lo sguardo è rivolto in alto e in avanti.

Allungamento statico: restare nella posizione estesa.

Allungamento dinamico: alzare e abbassare il bacino.



Osservazioni

- Per intensificare l'allungamento, attivare bene i glutei.
- Questo esercizio permette di allungare anche la muscolatura anteriore delle spalle (pettorali).

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO