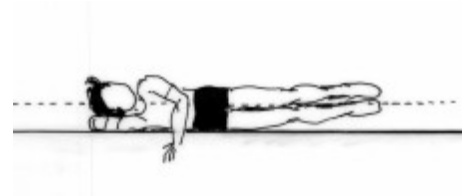


Forza – coscia: Alzare le gambe

Durante l'esecuzione di questo esercizio, tutta la muscolatura della coscia è rafforzata alzando e abbassando le gambe.

Distesi di lato con le gambe estese: attivare le gambe, alzarle insieme e poi abbassarle portandole appena sopra il pavimento. Il corpo disegna una linea dritta (evitare la «posizione a banana») e non si sposta lateralmente. Il corpo è stabilizzato attivando leggermente la muscolatura addominale.



Varianti

più facile

- Alzare solo leggermente la gamba superiore e poi abbassarla fino a toccare quasi la gamba inferiore. La gamba inferiore è leggermente sollevata dal suolo e resta in questa posizione.

più difficile

- Sollevare solo leggermente la gamba inferiore e poi abbassarla fino a toccare quasi il suolo. La gamba superiore è all'altezza dei fianchi e resta in questa posizione.

Osservazioni

- Appoggiare la testa sul braccio inferiore, che può essere piegato o esteso.
- La mano di sostegno può essere appoggiata per terra oppure tenuta lungo il corpo (più difficile).

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO