

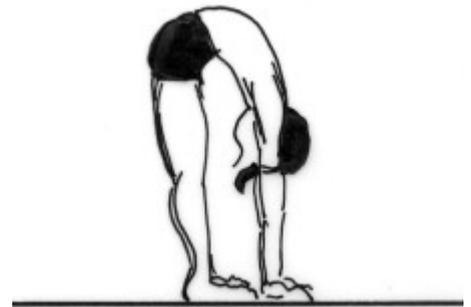
Allungamento – Coscia posteriore: Piegamento in avanti

Questo esercizio permette di allungare i muscoli posteriori della coscia. Tenere le gambe sempre estese.

Con le gambe estese, portare il torso in avanti e piegarlo il più possibile verso il basso. Se possibile estendere le gambe ancora di più, mantenere lo sguardo verso le ginocchia.

Allungamento dinamico: portare in alternanza una volta i palmi e una volta i dorsi delle mani per terra.

Allungamento statico: tenere la posizione con i palmi o i dorsi delle mani per terra.



Variante

più facile

Se le mani non arrivano del tutto a terra, appoggiarle su un oggetto (p. es. palla).

Materiale: ev. un oggetto di piccole dimensioni (palla, ecc.)

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO