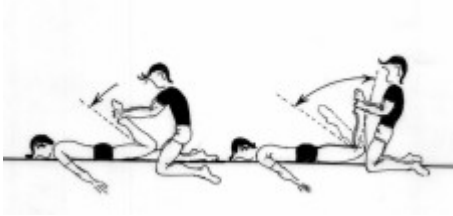


Allungamento – Coscia/anca anteriore: Estendere e piegare il ginocchio

Un esercizio ludico per allungare la coscia e l'anca insieme a un compagno senza aiuti.



Una persona è sdraiata sulla pancia con la fronte per terra o sulle mani. Spingere il bacino per terra (osso pubico e sporgenze della cresta iliaca sono a contatto con il suolo).

Allungamento dinamico: il compagno tiene entrambi i piedi e muove le gambe in modo lento e regolare per estendere e piegare le ginocchia.

Allungamento statico: portare un tallone verso il gluteo e tenere la posizione. Poi cambiare lato.

Osservazione: il compagno deve prestare attenzione a una buona postura.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO