

Rafforzamento: Muscoli glutei

Questi esercizi permettono di rafforzare i glutei in modo mirato. Scegliere la versione che meglio si addice allo sportivo.



Assumere la posizione panca con le braccia stabili. La nuca resta sul prolungamento della colonna vertebrale.



Contrarre i muscoli addominali e i glutei, sollevare lentamente una gamba mantenendola piegata (al massimo fino alla posizione orizzontale).

Varianti

Più facile



In piedi, appoggiarsi alla parete. Piegare leggermente la gamba d'appoggio, il piede dell'altra gamba si trova su un pezzo di tappeto o un'altra superficie scivolosa.



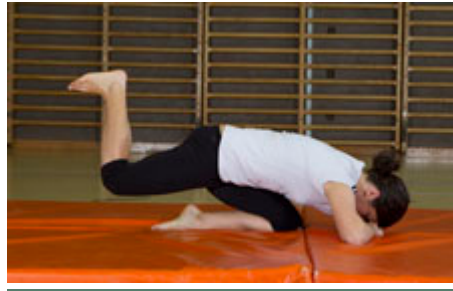
Contrarre i muscoli addominali e i glutei, far scivolare la gamba all'indietro arrivando a tenderla completamente.

Materiale: superfici scivolose

Più difficile



Posizione raccolta sopra una
coscia.



Contrarre i muscoli addominali e i
glutei e sollevare e abbassare la
gamba dietro (piegata).

Schede descrittive «Muscoli glutei»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ