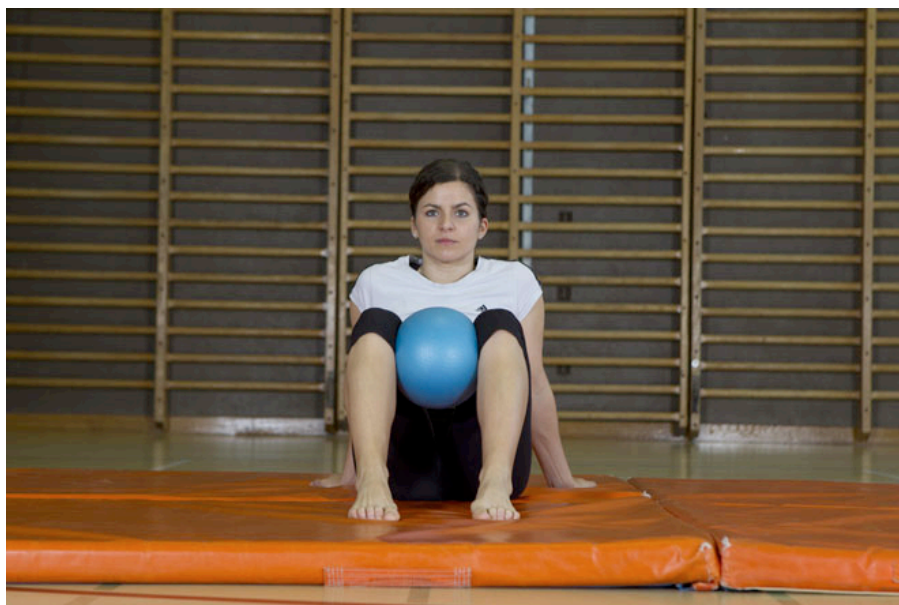


Muscoli dell'anca (adduttori) – Esercizio di base

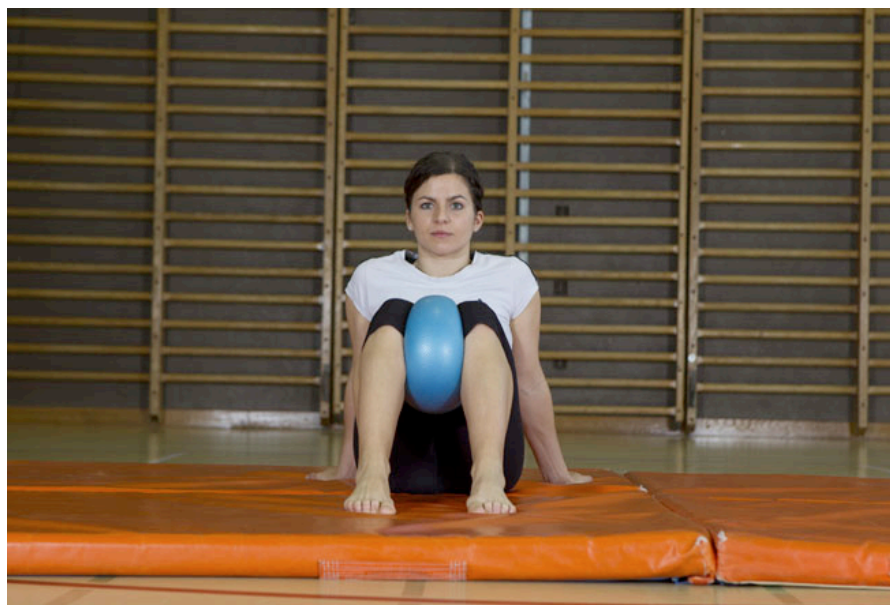


Assumere una posizione di decubito laterale stabile, la gamba piegata poggia sull'elemento superiore di un cassone. Spingere il ginocchio contro il cassone. Mantenere la posizione per qualche secondo.

Muscoli dell'anca (adduttori) – Più facile



Sedersi in modo stabile le gambe piegate per terra oppure su di un cassone (altezza ginocchia), le braccia sono appoggiate dietro il corpo. Tenere una palla di gommapiuma tra le ginocchia.



Stringere ripetutamente la palla tra le ginocchia (lentamente).

Muscoli dell'anca (adduttori) – Più difficile



Esercizio a coppie, seduti a gambe divaricate. Divaricare e premere insieme le gambe contro la resistenza del partner.

Consiglio: il partner oppone una forte resistenza.