

Muscoli anteriori della coscia – Esercizio di base



In posizione eretta con una gamba su un cassone composto di due elementi.



Salire anche con l'altra gamba sul cassone unendo contemporaneamente la gamba libera con il gomito opposto. Cambiare lato.

Muscoli anteriori della coscia – Più facile



In posizione eretta davanti a una panchina o un cassone con due elementi, contrarre la muscolatura del tronco.



Piegare le gambe e arrivare quasi a sedersi sul cassone o la panchina, rialzarsi. Usare una superficie instabile su cui stare in piedi.

Muscoli anteriori della coscia – Più difficile



In posizione eretta con le gambe aperte alla larghezza dei fianchi. Sollevare un ginocchio e rimanere in equilibrio. Fare un grande passo in avanti nella posizione d'affondo.



Spingendosi sulla gamba davanti tornare nella posizione iniziale.
Varianti: fare un passo più lungo; spostare ancora di più il peso sulla gamba davanti; cambiare direttamente gamba facendo un salto.