

## Muscoli posteriori della coscia – Esercizio di base



Posizione supina, piegare le gambe mantenendo la larghezza del bacino.



Sollevarre i glutei finché il tronco e le gambe sono su una sola linea, abbassare il bacino senza però toccare il suolo.  
**Variante:** posizionare una gamba sull'altra.

**Consiglio:** evitare di accentuare la lordosi lombare!

## Muscoli posteriori della coscia – Più facile



In posizione eretta vicino a una spalliera o una sedia, sollevare una gamba e piegare (90°) e spingere all'indietro.



Contrarre i muscoli addominali e i glutei, in posizione eretta, spingere la gamba piegata indietro.

**Consiglio:** evitare di accentuare la lordosi lombare!

## Muscoli posteriori della coscia – Più difficile



Posizione ventrale su un cassone con le ginocchia piegate. Contrarre i muscoli dell'addome.



Stendere le gambe fino ad arrivare nella posizione orizzontale (spingere via i talloni).

**Variante:** mettere un pallone medicinale fra le caviglie.

**Consiglio:** aprire le gambe alla larghezza del bacino, non avvicinare le ginocchia.