

Muscoli glutei – Esercizio di base



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).

Muscoli glutei – 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.

Muscoli glutei – Più difficile



Posizione raccolta sopra una coscia.



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