

## Esercizi di preparazione

# Quadricipite femorale, distensione

**Partenza:** eretti.

Flettere il busto sugli arti inferiori e poi lungo passo indietro con la gamba destra.

Flessione del ginocchio avvicinando il tallone al gluteo; mantenere piede, ginocchio e fianco in linea. Stabilizzata la posizione ripetute contrazioni del gluteo.

Ripetere in modo identico con gamba sinistra.



**Controindicazioni:** patologie del ginocchio; quando la difficoltà risulta eccessiva con evidenza.

**Benefici:** distensione della muscolatura anteriore della coscia, in modo speciale del retto femorale.