

## Calcio – Il gioco di testa: Mobilizzazione – Mobilità 2

Un esercizio volto a mobilizzare l'articolazione dell'anca e la parte inferiore della schiena. i movimenti vanno eseguiti lentamente e in modo controllato.

- Distesi sulla schiena, braccia larghe, gambe distese.
- Portare una gamba verso la mano opposta mantenendo le spalle a terra. Ritornare nella posizione iniziale, idem con l'altra gamba.
- Esecuzione lenta.



---

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO