

# Calcio – Il gioco di testa: Mobilizzazione – Mobilità 1

In questo esercizio viene mobilizzata la parte inferiore della schiena. È importante eseguire i movimenti lentamente e in modo controllato.

- Distesi sulla schiena a braccia allargate, gambe flesse.
- Abbassare lateralmente le ginocchia unite, mantenendo le spalle a terra. Riportare le ginocchia nella posizione iniziale ed eseguire l'esercizio dal lato opposto.
- Esecuzione lenta.



---

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO