

Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Mobilità

Questi esercizi di mobilità possono essere eseguiti in sequenza oppure individualmente durante un allenamento nei periodi senza neve.

Gobba del gatto

Posizione da quadrupede, alternare con movimenti fluidi 10 volte dalla posizione della «mucca» a quella del «gatto».

- «Gatto»: schiena curva
- «Mucca»: inarcare la schiena



Cane

Stiramenti dinamici nella posizione del cane, ripetere 9 volte

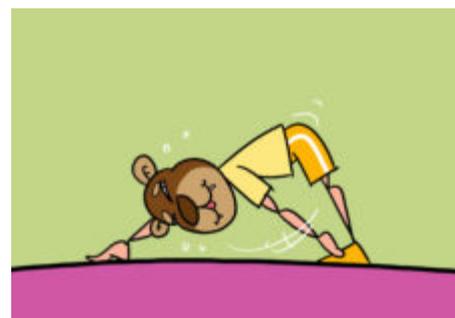
- Gambe estese, premere a terra in alternanza il tallone destro e poi il sinistro
- Tenere i piedi un po' più larghi delle spalle
- Le braccia sono estese in avanti, premere la cintura scapolare verso il basso
- Spingere il bacino verso l'alto (angolo di circa 90° tra parte superiore e inferiore del corpo)



Orso

Cercare di toccare in modo alterno la punta dei piedi

- Gambe estese
- Divaricare i piedi alla larghezza delle spalle
- Braccia estese in avanti
- Fondo schiena rivolto verso l'alto (angolo delle anche ca. 90°)
- Tendere una mano per cercare di toccare la punta del piede opposto



Saluto al sole

Eeguire per 7 volte il saluto al sole nella posizione in piedi (gambe alla larghezza delle spalle)

- Toccare il suolo con entrambe le mani
- Mantenere la posizione per 2 sec. e poi risollevarsi
- In posizione eretta, estendere le braccia all'indietro e in alto e spingere contemporaneamente i fianchi in avanti



Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP