

Mobilità – Forme dinamiche: Il calciatore

Un esercizio di bilanciamento che permette di allungare gli adduttori e gli abductori. Attenzione: il bacino e la schiena vanno mantenuti in posizione eretta.



Appoggiare le mani su un cassone e bilanciare la gamba in avanti e all'indietro. Mantenere il bacino e la schiena in una posizione eretta. Svolgere poi l'esercizio con l'altra gamba.

Osservazione: È opportuno svolgere gli esercizi in modo controllato, soprattutto quelli previsti in forma dinamica. Vale quindi il principio secondo cui si inizia lentamente per poi aumentare sia l'ampiezza dei movimenti sia la velocità di esecuzione. Le forme statiche di questo esercizio sono «La spaccata» e «Glutei tesi».

Materiale: Oggetto stabile per sostenersi (ad es. cassone)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO