

## Mobilità – forme dinamiche: La gobba del gatto

In posizione carponi per allungare la muscolatura del tronco e quella del collo. Il seguente esercizio si basa sull'inarcamento della colonna vertebrale.



In appoggio sulle ginocchia e sulle mani. Piegare verso l'alto e distendere verso il basso la colonna vertebrale e la testa.

**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. La forma statica di questo esercizio è «Il dondolo».



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO