

Mobilità – forme dinamiche: La fisarmonica

Questo esercizio è ideale per migliorare la mobilità della muscolatura della schiena e della parte posteriore delle cosce. **Attenzione:** durante l'esercizio la testa non deve essere inclinata né in avanti, né all'indietro.



Posizione accovacciata. Mantenendo le mani appoggiate al suolo, distendere il più possibile e piegare di nuovo le gambe. Durante l'esercizio la testa segue il prolungamento della colonna vertebrale e non viene quindi inclinata né in avanti, né all'indietro.

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» (con le gambe tese).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO