

Mobilità – forme statiche: La spaccata

Una spaccata contro la parete consente di allungare il gruppo muscolare degli adduttori. Per svolgere correttamente questo esercizio spingere il più possibile il fondoschiena contro la parete.



Posizione supina. Appoggiare il sedere il più possibile vicino alla parete. Divaricare lateralmente le gambe verso il suolo. Tendere le ginocchia e flettere i piedi.

Osservazione: Mantenere una postura corretta. Durante gli allungamenti statici occorre assumere una posizione rilassata. L'esercizio «Pendolino» rappresenta una forma dinamica.

Variante

più difficile

Svolgere lo stesso esercizio ma senza appoggiare le gambe alla parete.

Materiale: Muro di appoggio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO