

Mobilità – forme statiche: Gamba alzata

Un esercizio statico da svolgere in posizione supina mantenendo la gamba tesa. Lo scopo è di allungare i muscoli posteriori della coscia e i muscoli flessori dell'anca.



Posizione supina. Mantenere la gamba tesa e fletterla all'altezza dell'anca. Il tronco, il bacino e l'altra gamba sono a contatto col suolo.

Osservazione: Negli esercizi di mobilità articolare occorre assumere una posizione di partenza corretta. Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda. Per rendere questo esercizio dinamico bisogna bilanciare una gamba tesa in avanti e indietro.

Variante

più facile

- Posizionare una cordicella o un nastro sulla punta del piede e tirare le due estremità verso il tronco (allungamento della muscolatura del polpaccio).

Materiale: Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO