

Mobilità – forme dinamiche: Ginocchio flesso

Allungare la muscolatura anteriore della coscia e i muscoli flessori dell'anca. È questo lo scopo dell'esercizio presentato di seguito, da svolgere sdraiati su un fianco.



Sdraiati su un fianco. La gamba appoggiata al suolo è piegata a 90 gradi sia all'altezza dell'articolazione dell'anca sia di quella del ginocchio. Afferrare il piede dell'altra gamba e avvicinare il tallone al gluteo. Spingere il ginocchio all'indietro e mantenere le anche in una posizione stabile.

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 correre toccando i glutei con i talloni.

Variante

- Definire delle zone nel campo verso cui si deve dirigere il volano (in diagonale, dietro la linea dei 2m, ecc.).

Materiale: Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO