

Mobilità – forme statiche: Glutei tesi

Allungare la muscolatura dei glutei e degli abductori sdraiati davanti ad una parete. Per eseguire correttamente questo esercizio è necessario piegare il ginocchio a 90 gradi.



Posizione supina. Appoggiare il piede alla parete, mantenendo il ginocchio piegato a 90 gradi. Inclinare il bacino in avanti.

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

Variante

più difficile

In piedi. Appoggiare il piede sulla coscia della gamba in appoggio. Tenere la schiena dritta e inclinare il bacino in avanti.

Materiale: Muro di appoggio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO