

Mobilità – forme statiche: Iliopsoas

Un esercizio che permette di migliorare la mobilità dei flessori dell'anca e della muscolatura anteriore della coscia. Attenzione: il tronco deve rimanere eretto e il bacino essere spinto in avanti e verso il basso.



Appoggiare il ginocchio della gamba posteriore su un tappetino. Il ginocchio della gamba anteriore è flesso (angolo acuto), mentre la gamba è perpendicolare al pavimento. Mantenere il tronco eretto e spingere il bacino in avanti e verso il basso.

Osservazione: Mantenere una postura corretta. Durante gli allungamenti statici occorre assumere una posizione rilassata. «Il passo della cicogna» rappresenta una forma dinamica.

Variante

più difficile

Appoggiare la gamba anteriore o posteriore su un rialzo e spingere il bacino in avanti e in basso.

Materiale: Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO