

# Mobilità – Forme statiche: Appoggio laterale

Tronco, spalle e adduttori. L'esercizio presentato di seguito si concentra sulla muscolatura di queste tre parti del corpo. Un braccio rimane al suolo, l'altro è teso sopra la testa.



Appoggiare il ginocchio destro al suolo, tendere lateralmente la gamba sinistra mentre il braccio sinistro viene teso orizzontalmente sopra la testa. Sorreggere il corpo col braccio destro.

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

## Variante

In piedi, incrociando le gambe. Tendere il braccio in modo obliquo dietro la nuca.

**Materiale:** Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO