# Mobilità – Forme dinamiche: Cobra

**L`esercizio del cobra si presta particolarmente bene per allungare la muscolatura pettorale e del tronco. L'uso di una palla consente di sollevare il petto in modo ideale.**

Posizione prona. Sollevare la testa e il petto dal pavimento. Dopo aver fatto rotolare una palla da destra a sinistra e viceversa sotto il petto, appoggiare di nuovo tutto il corpo al suolo.

**Osservazione:** È opportuno svolgere gli esercizi in modo controllato, soprattutto quelli previsti in forma dinamica. Vale quindi il principio secondo cui si inizia lentamente per poi aumentare sia l'ampiezza dei movimenti sia la velocità di esecuzione. La forma statica di questo esercizio è «Il ponte».

**Materiale:** Palla, superficie morbida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**