

## Mobilità – Forme dinamiche: In appoggio

Questo esercizio serve a migliorare la mobilità della muscolatura del polpaccio. Il principio è di piegare e poi distendere una gamba dopo l'altra.



Appoggiare le mani sul bordo del cassone o contro una parete ed inclinare il corpo in posizione obliqua. Mantenendo le punte dei piedi sempre ben piantate al suolo, piegare e distendere dapprima una gamba e poi l'altra.

**Osservazione:** Per evitare fastidiosi strappi muscolari 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. Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda.

### Variante

- Piegare leggermente anche il ginocchio della gamba d'appoggio.

**Materiale:** Oggetto di appoggio stabile



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO