Mobilità – Forme dinamiche: Il pendolo

I bilanciamenti sono particolarmente adatti per allungare la muscolatura della coscia. Per svolgere questo esercizio è importante appoggiarsi ad una parete o a un cassone.

Bilanciare una gamba tesa in avanti e all'indietro. Mantenere una postura eretta del tronco. Svolgere lo stesso esercizio con l'altra gamba.

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

più difficile

Eseguire lo stesso esercizio, ma saltellando sul piede di appoggio.

Materiale: Muro di appoggio

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO