Mobilità – forme dinamiche: Disegna un otto

Questo esercizio aiuta a sviluppare la mobilità dei muscoli adduttori e abduttori. Il principio è semplice: basta disegnare un otto in aria prima con una gamba e poi con l'altra.

In piedi su una gamba. Con la gamba che bilancia disegnare nell'aria un «otto» con molto slancio.

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. Le forme statiche di questo esercizio sono «La spaccata» e «Glutei tesi».

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO