

## Mobilità – forme dinamiche: Pendolino

Piegando il ginocchio in modo dinamico si può migliorare la mobilità degli adduttori. Questo esercizio implica lo spostamento del baricentro a destra e a sinistra.



In piedi con le gambe divaricate, spostare il baricentro a destra e a sinistra. Piegare dapprima il ginocchio destro e poi tendere la gamba sinistra e viceversa.

**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».

**Materiale:** Oggetto stabile cui sostenersi (ad es. cassone).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO