

## Mobilità – Forme ludiche: Circuito a «otto»

Per allungare i muscoli adduttori basta iniettare un po' di fantasia negli esercizi. Provate ad esempio a disegnare alternativamente un otto con una palla attorno alle vostre gambe.



Divaricare le gambe e far rotolare la palla tra i piedi seguendo un percorso a forma di otto. Quando la palla gira attorno al piede destro, piegare il ginocchio della gamba destra, tendere la gamba sinistra e viceversa.

### Variante

#### più difficile

Palleggiando oppure portando la palla.

**Materiale:** Palla



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**