Mobilità – Forme statiche: Il dondolo

Per allungare la muscolatura della schiena è opportuno assumere una posizione supina e rotolare sulla colonna vertebrale. Le ginocchia devono essere vicine alle orecchie.

Partendo dalla posizione supina raggomitolata, avvicinare le ginocchia alle orecchie e oscillare in avanti e all'indietro.

Osservazione: Mantenere una postura corretta. Durante gli allungamenti statici occorre assumere una posizione rilassata. «La gobba del gatto» rappresenta una forma dinamica.

Variante

più difficile

Frenare il movimento una volta giunti al punto finale e rimanere in equilibrio sulla punta ischiatica.

Materiale: Superficie morbida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO