

## Mobilità – forme dinamiche: Passi da gigante

Allungare i muscoli flessori dell'anca e la muscolatura anteriore della coscia con dei passi da gigante. Durante questo esercizio è importante spingere il bacino verso il basso.



Piegare il ginocchio della gamba anteriore e distendere il più possibile l'altra gamba. Spingere il bacino verso il basso. Ripetere questo esercizio ad ogni passo.

**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 gli esercizi «lipsoas» e «Il ponte».



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO