

## Riscaldamento – Anca: Mobilizzare e ondeggiare

In questi esercizi l'anca viene mobilizzata con dei movimenti verso l'interno, esterno, e in avanti. L'obiettivo è anche di migliorare l'equilibrio.

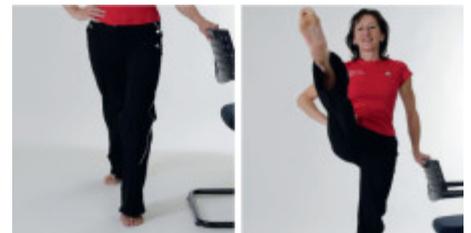


Piegare una gamba e sollevare il ginocchio all'altezza dell'anca compiendo progressivamente dei cerchi laterali verso l'esterno. Riabbassando il ginocchio eseguire dei cerchi verso l'interno. Entrambi i lati.

Sollevare la gamba piegata lottando contro la resistenza del theraband e girarla verso l'esterno. Riabbassarla leggermente compiendo delle rotazioni verso l'interno. Con o senza appoggio.



Con o senza appoggio. Un piede davanti all'altro. Eseguire un «grand jeté» in avanti e verso l'alto.



**Materiale:** nastro elastico.

Fonte: Rivista «mobile» 4/2008, pagg. 22-23



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO