

Mobilità – forme statiche: Il ponte

Formare un ponte seduti sui talloni appoggiando entrambe le mani sul pavimento. Questo esercizio è ideale per allungare la muscolatura anteriore della coscia e quella della tibia.



Seduti sui talloni. Sorreggere il peso del tronco appoggiando le mani sul pavimento. Inclinare il tronco all'indietro e spingere il bacino verso l'alto.

Osservazione: Mantenere una postura corretta. Durante gli allungamenti statici occorre assumere una posizione rilassata. «Passi da gigante» rappresenta una forma dinamica.

Variante

più difficile

Formare un piccolo ponte.

Materiale: Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO