

Mobilità – forme statiche: Su una gamba o su due

Per allungare i muscoli posteriori della coscia e i muscoli flessori dell'anca si può flettere un piede appoggiato su un rialzo. Attenzione: la schiena deve rimanere eretta!



Appoggiare il tallone su un rialzo e flettere il piede. Tendere la gamba, mantenere la schiena in una posizione diritta e roteare il bacino in avanti.

Osservazione: Negli esercizi di mobilità articolare occorre assumere una posizione di partenza corretta. Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda. Per rendere questo esercizio dinamico bisogna bilanciare una gamba tesa in avanti e indietro ([il pendolo](#)).

Variante

Svolgere lo stesso esercizio ma senza il rialzo e in appoggio sul ginocchio.

Materiale: Ev. un supporto (spalliere, elementi di cassone)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO