Mobilità – forme statiche: La torsione

Un esercizio destinato a migliorare la mobilità del tronco, del petto e dei glutei. I muscoli del tronco, del petto e dei glutei sono allungati a spirale. Attenzione: le spalle restano a contatto con il suolo.

Posizione supina. Tendere la gamba destra, roteare leggermente la parte inferiore del tronco verso destra e flettere a 90 gradi la gamba sinistra all'altezza dell'articolazione dell'anca e del ginocchio. Tendere lateralmente il braccio sinistro. Le spalle restano a contatto col suolo.

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

Variante

Appoggiare entrambe le gambe di lato.

Materiale: Superficie morbida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO