

## Mobilità – forme dinamiche: Il cavatappi

Per allungare la muscolatura del tronco si consiglia di eseguire delle torsioni del tronco. Durante tutta l'esecuzione dell'esercizio bisogna mantenere le braccia tese lateralmente.



Piedi ben piantati a terra, gambe divaricate. Roteare il tronco (e la testa) a destra e a sinistra mantenendo le braccia tese lateralmente.

**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 [«Appoggio laterale»](#) e [«La torsione»](#).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO