

# Running – Good Practice: Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità: Mobilità

Gli esercizi di mobilità servono a preparare le articolazioni al carico maggiore della parte principale di un allenamento e a conservare la mobilità a lungo termine. È dunque importante che venga mobilizzata ogni articolazione: piedi, ginocchia, anche, spalle e schiena.

## Piede

Stare su un piede e piegare e allungare l'altro.

Quindi eseguire un movimento circolare con il piede.

---

## Ginocchia

Muovere il ginocchio in avanti e indietro, allungare e flettere il ginocchio.

Eseguire successivamente un movimento circolare con la parte inferiore della gamba.

---

## Anca I

Anteversione e retroversione del bacino

Spostare il bacino a sinistra e a destra

Ruotare il bacino da destra a sinistra e viceversa

---

## Anca II

Mobilizzazione dell'anca.

Mani sulle anche: Sollevare una gamba piegando il ginocchio, e ruotarla, nell'articolazione dell'anca, in avanti e indietro

---

## Braccia/spalle

Circolare braccia asimmetrici

Braccia in alto. Far scendere un braccio in avanti e uno indietro (contemporaneamente).

---

## Schiena

In appoggio sulle ginocchia e sulle mani. Piegare verso l'alto e distendere verso il basso la colonna vertebrale e la testa.

---

## Ulteriori esercizi

- [Asse della gamba](#)
  - [Piedi](#)
  - [Tronco](#)
  - [Panoramica esercizi di stabilità e mobilità](#)
- 

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**