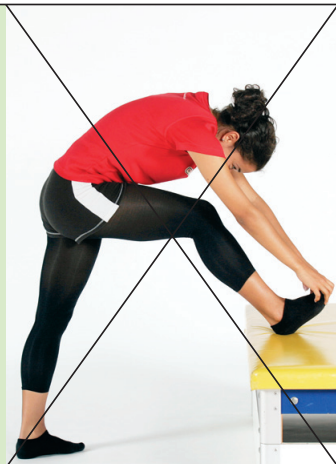




Giusto: roteare il bacino in avanti e mantenere la schiena dritta.



Sbagliato: il bacino non è spinto in avanti, la schiena è arrotondata e il piede a terra è rivolto all'esterno.

Per una postura corretta

► Negli esercizi di mobilità articolare occorre assumere una posizione di partenza corretta. Solo in questo modo è possibile allungare in modo ottimale i gruppi muscolari interessati. Una posizione di partenza errata così come lo svolgimento sbagliato del movimento non solo annullano l'effetto desiderato, ma possono anche causare strappi muscolari.

In molti esercizi di allungamento muscolare dinamico, ad esempio, è molto importante stabilizzare dapprima il bacino e solo in un secondo tempo iniziare a svolgere il movimento. In particolare, negli esercizi di stretching che coinvolgono la muscolatura posteriore della coscia, il bacino deve essere roteato in avanti (vedi foto). In questo modo l'esecuzione risulta più efficace e la colonna vertebrale non viene sovraccaricata.