

Lista dei preferiti – Mobilità – Esercizi dinamici

Mobilità – Forme dinamiche: Cobra

L'esercizio del cobra si presta particolarmente bene per allungare la muscolatura pettorale e del tronco. L'uso di una palla consente di sollevare il petto in modo ideale.



Posizione prona. Sollevare la testa e il petto dal pavimento. Dopo aver fatto rotolare una palla da destra a sinistra e viceversa sotto il petto, appoggiare di nuovo tutto il corpo al suolo.

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. La forma statica di questo esercizio è «Il ponte».

Materiale: Palla, superficie morbida

Mobilità – forme dinamiche: La gobba del gatto

In posizione carponi per allungare la muscolatura del tronco e quella del collo. Il seguente esercizio si basa sull'inarcamento della colonna vertebrale.



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

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. La forma statica di questo esercizio è «Il dondolo».

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»](#).

Mobilità – forme dinamiche: Disegna un otto

Questo esercizio aiuta a sviluppare la mobilità dei muscoli adduttori e abduttori. Il principio è semplice: basta disegnare un otto in aria prima con una gamba e poi con l'altra.



In piedi su una gamba. Con la gamba che bilancia disegnare nell'aria un «otto» con molto slancio.

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 «La spaccata» e «Glutei tesi».

Mobilità – forme dinamiche: Pendolino

Piegando il ginocchio in modo dinamico si può migliorare la mobilità degli adduttori. Questo esercizio implica lo spostamento del baricentro a destra e a sinistra.



In piedi con le gambe divaricate, spostare il baricentro a destra e a sinistra. Piegare dapprima il ginocchio destro e poi tendere la gamba sinistra e viceversa.

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 «La spaccata».

Materiale: Oggetto stabile cui sostenersi (ad es. cassone).

Mobilità – forme dinamiche: Passi da gigante

Allungare i muscoli flessori dell'anca e la muscolatura anteriore della coscia con dei passi da gigante. Durante questo esercizio è importante spingere il bacino verso il basso.



Piegare il ginocchio della gamba anteriore e distendere il più possibile l'altra gamba. Spingere il bacino verso il basso. Ripetere questo esercizio ad ogni passo.

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 gli esercizi «lipsoas» e «Il ponte».

Mobilità – Forme dinamiche: Il calciatore

Un esercizio di bilanciamento che permette di allungare gli adduttori e gli abductori. Attenzione: il bacino e la schiena vanno mantenuti in posizione eretta.



Appoggiare le mani su un cassone e bilanciare la gamba in avanti e all'indietro. Mantenere il bacino e la schiena in una posizione eretta. Svolgere poi l'esercizio con l'altra gamba.

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 «La spaccata» e «Glutei tesi».

Materiale: Oggetto stabile per sostenersi (ad es. cassone)

Mobilità – Forme dinamiche: Tallonato

Saltellare sul posto toccando il proprio fondoschiena con i talloni. Questo esercizio serve a migliorare la mobilità della muscolatura posteriore della coscia.



Correre, toccando ad ogni passo i glutei con il tallone. Assumere una posizione eretta con il tronco. Anche tese e non spostare in avanti le ginocchia.

Osservazione: Per evitare fastidiosi strappi muscolari 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. Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda.

Mobilità – Forme dinamiche: Il pendolo

I bilanciamenti sono particolarmente adatti per allungare la muscolatura della coscia. Per svolgere questo esercizio è importante appoggiarsi ad una parete o a un cassone.



Bilanciare una gamba tesa in avanti e all'indietro. Mantenere una postura eretta del tronco. Svolgere lo stesso esercizio con l'altra gamba.

Osservazione: Per evitare fastidiosi strappi muscolari 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. Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda.

Variante

più difficile

Eeguire lo stesso esercizio, ma saltellando sul piede di appoggio.

Materiale: Muro di appoggio

Mobilità – forme dinamiche: La fisarmonica

Questo esercizio è ideale per migliorare la mobilità della muscolatura della schiena e della parte posteriore delle cosce. **Attenzione:** durante l'esercizio la testa non deve essere inclinata né in avanti, né all'indietro.



Posizione accovacciata. Mantenendo le mani appoggiate al suolo, distendere il più possibile e piegare di nuovo le gambe. Durante l'esercizio la testa segue il prolungamento della colonna vertebrale e non viene quindi inclinata né in avanti, né all'indietro.

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. La forma statica di questo esercizio è «Il dondolo» (con le gambe tese).

Mobilità – Forme dinamiche: Lo scalino

Un esercizio da fare in piedi di fronte ad una parete. Trasferendo il peso del corpo da un piede all'altro si può allungare la muscolatura del polpaccio.



Caricare il peso del corpo sulla gamba tesa, il cui piede è in appoggio sul bordo di uno scalino, libro, spalliera.

Osservazione: Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda. Per rendere questo esercizio dinamico bisogna optare per l'esercizio di allungamento del polpaccio appoggiati alla parete.

Variante

- Flettere il ginocchio (muscolatura bassa del polpaccio).

Materiali: Bordo (di una scalino, libro, o spalliere), muro di appoggio.

Mobilità – forme dinamiche: Ginocchio flesso

Allungare la muscolatura anteriore della coscia e i muscoli flessori dell'anca. È questo lo scopo dell'esercizio presentato di seguito, da svolgere sdraiati su un fianco.



Sdraiati su un fianco. La gamba appoggiata al suolo è piegata a 90 gradi sia all'altezza dell'articolazione dell'anca sia di quella del ginocchio. Afferrare il piede dell'altra gamba e avvicinare il tallone al gluteo. Spingere il ginocchio all'indietro e mantenere le anche in una posizione stabile.

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 correre toccando i glutei con i talloni.

Variante

- Definire delle zone nel campo verso cui si deve dirigere il volano (in diagonale, dietro la linea dei 2m, ecc.).

Materiale: Superficie morbida

Mobilità – Forme dinamiche: In appoggio

Questo esercizio serve a migliorare la mobilità della muscolatura del polpaccio. Il principio è di piegare e poi distendere una gamba dopo l'altra.



Appoggiare le mani sul bordo del cassone o contro una parete ed inclinare il corpo in posizione obliqua. Mantenendo le punte dei piedi sempre ben piantate al suolo, piegare e distendere dapprima una gamba e poi l'altra.

Osservazione: Per evitare fastidiosi strappi muscolari 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. Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda.

Variante

- Piegare leggermente anche il ginocchio della gamba d'appoggio.

Materiale: Oggetto di appoggio stabile