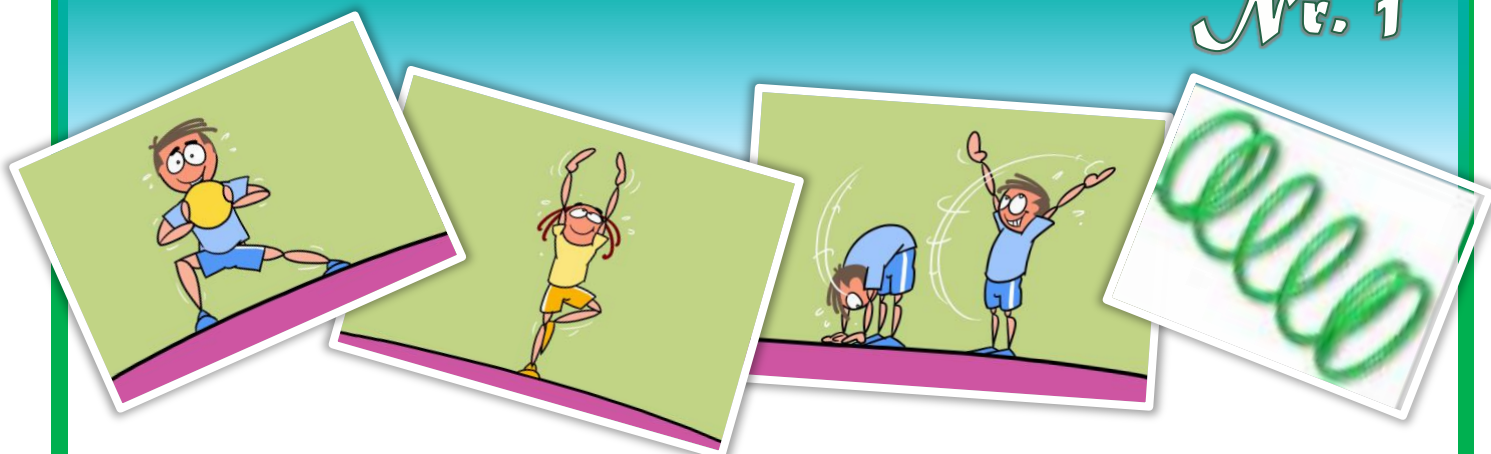


Mobilità

Scheda

Nr. 1



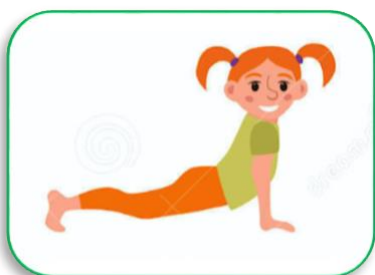
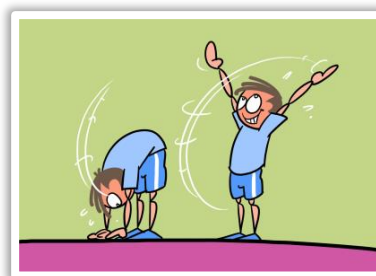
Cos'è la mobilità

A **livello teorico**, la mobilità è la capacità di effettuare dei movimenti mirati tramite l'ampiezza dei movimenti delle articolazioni interessate.

Per quanto riguarda **la parte pratica**, l'elasticità di articolazioni, tendini e muscoli è già ben sviluppata nella prima età infantile. Per la promozione e il mantenimento della mobilità sono raccomandati esercizi di ginnastica che caricano le articolazioni in tutto il loro spettro motorio.

Materiale

- Sedia o muro



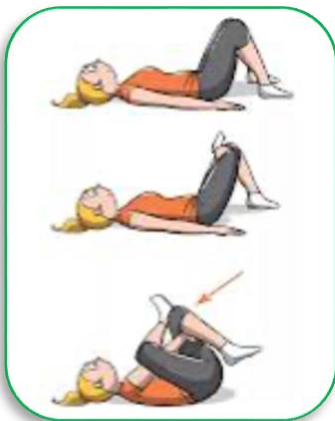
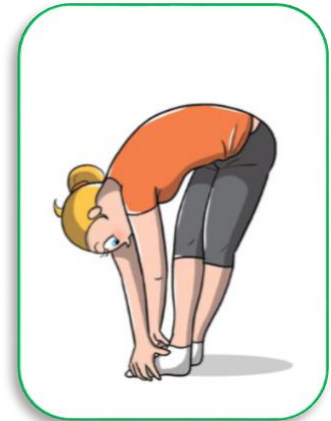
Esercizio 1 Ripeti per 3 volte

Sdraiti per terra sulla pancia.
Appoggia le mani vicino al petto e allunga le braccia fino ad averle tese.
Alza il mento verso l'altro, sentirai i muscoli addominali tendersi.
Mantieni la posizione per 20 – 30 secondi.

Esercizio 2 3 volte per gamba

In piedi, gambe incrociate, piegati in avanti arrotolando la schiena. Le ginocchia, nella discesa, devono essere leggermente piegate. Senti i bicipiti femorali e i muscoli della schiena che si allungano. Se sei abbastanza elastico, prova a distendere le gambe. Mantieni la posizione per 20-30 secondi, concentrandoti sulla respirazione e cercando il più possibile il rilassamento.

Importante: non cercare di toccare le caviglie ma di avvicinare la pancia alle cosce.



Esercizio 3 3 volte per gamba

Disteso sulla schiena, braccia lungo il corpo, gambe piegate con i piedi appoggiati a terra e aperti alla larghezza del bacino.

Metti la caviglia destra sul ginocchio sinistro, poi afferra sotto il ginocchio la gamba a terra con ambedue le mani. Avvicina al petto la gamba sinistra mantenendo la posizione per 20 - 30 secondi. Concentrati sulla respirazione.

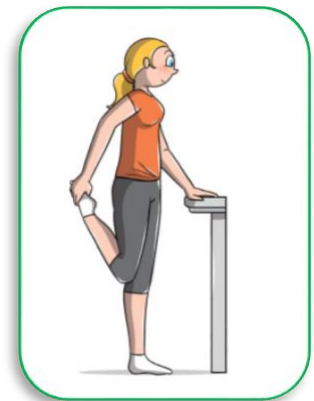
Esercizio 4 3 volte per gamba

Appoggiati ad una sedia o al muro per non perdere l'equilibrio. Piega la gamba destra all'indietro, afferra la caviglia con la mano destra e cerca di portare il tallone il più possibile verso il sedere.

Mantieni la posizione tenendo la schiena dritta e la pancia in dentro. Porta il ginocchio verso l'alto senza muovere il bacino, sempre con la schiena dritta. Mantieni la posizione per 20 - 30 secondi.

Ripeti l'esercizio con la gamba sinistra.

Importante: Tieni le ginocchia parallele.



Consigli:

- È importante in tutti gli esercizi respirare normalmente.
- Non bisogna sentire dolore durante l'esecuzione degli esercizi.