

Parkour – Mobilizzazione: Passo della cicogna

Questo esercizio permette di migliorare la mobilità delle anche, delle spalle e degli arti inferiori.



Accenti TRuST

Corpo	● ● ●
Psiche	●
Creatività	●
Personalità	●

Mettersi su una gamba sola. I muscoli delle natiche sono tesi. Afferrare la gamba destra sotto la rotula e tirarla verso il petto. Il busto deve rimanere eretto. Effettuare un movimento in avanti con la gamba destra, sostenendo il peso con il braccio sinistro. Il gomito del braccio destro automaticamente si avvicina alla caviglia destra. Il ginocchio della gamba posteriore non deve toccare il suolo.

Con l'aiuto del braccio spingere le anche all'indietro verso l'alto, fino a quando si sente una tensione nella coscia e nel polpaccio. Per aumentare la tensione, piegare le dita del piede in direzione della tibia. Rilassare i muscoli, raddrizzare il busto e ricominciare cambiando la gamba d'appoggio.

Varianti

- Effettuare il movimento con la gamba all'indietro.
- Integrare l'estensione della colonna vertebrale.

Osservazioni: durante l'allungamento dei muscoli delle anche, le mani rimangono a contatto con il suolo.

La mobilizzazione persegue diversi obiettivi come quello di mantenere il corpo a una temperatura costante, migliorare l'ampiezza articolare e la coordinazione neuromuscolare.

Suggerimenti: gli esercizi servono soprattutto a correggere dei portamenti poco equilibrati, come le spalle che cadono in avanti e a ridurre l'accorciamento dei muscoli delle anche. Cercare quindi di tirare le spalle

all'indietro e verso il basso e di assumere la posizione «petto in fuori». I muscoli delle cosce, antagonisti dei flessori dell'anca, devono essere rafforzati in maniera mirata, per evitare eventuali scompensi.

Fonte: inserto pratico «mobile» 68/2010, Roger Widmer, Markus Luksch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO