

# Mobilizzazione a 360 gradi

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

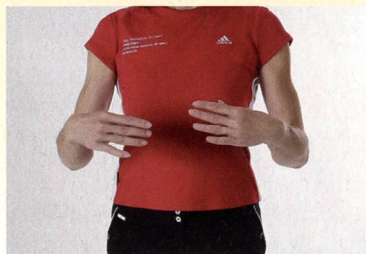
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Mobilizzazione a 360 gradi

Sono invisibili e richiedono una cura particolare. Le articolazioni si azionano con esercizi specifici.

## Mano



**Cosa?** Compiere dei cerchi con le mani. Ruotare entrambe le mani contemporaneamente e con un movimento il più completo possibile e progressivo attorno al loro asse.

**Perché?** Mobilizzare l'articolazione della mano.



**Cosa?** Compiere dei cerchi con le mani lottando contro la resistenza del nastro theraband.

**Perché?** Aumentare lo sforzo.

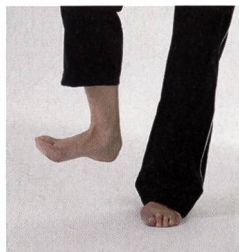
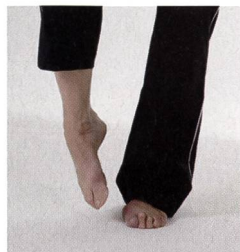


**Cosa?** Posizione carponi. Palmo delle mani al suolo e rivolto verso l'interno. Ruotare progressivamente una mano dopo l'altra sino a rimanere in appoggio sulla punta delle dita.

**Perché?** Carico compressivo sull'articolazione della mano.

*Ringraziamo Barbara Bechter, docente presso la SUFSM, per aver scelto gli esercizi e aver fatto da modella.*

## Piede

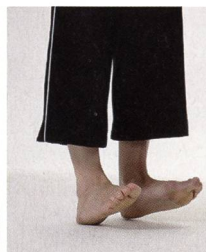


**Cosa?** Sollevare il ginocchio e ruotare il piede sul proprio asse eseguendo il movimento più completo possibile. A destra e a sinistra.

**Perché?** Mobilizzare l'articolazione del piede.



**Cosa?** Idem come esercizio 1 ma lottando contro la resistenza del nastro theraband (piegato a metà) avvolto attorno al collo del piede. Collocare le due estremità del nastro sotto il piede della gamba d'appoggio.



**Cosa?** Passare alternativamente dai talloni alla punta dei piedi.

**Perché?** Riscaldamento dell'articolazione del piede con carico del peso del corpo.

## Anca



**Cosa?** Piegare una gamba e sollevare il ginocchio all'altezza dell'anca compiendo progressivamente dei cerchi laterali verso l'esterno. Riabbassando il ginocchio eseguire dei cerchi verso l'interno. Entrambi i lati.

**Perché?** Mobilizzare l'articolazione dell'anca.



**Cosa?** Sollevare la gamba piegata lottando contro la resistenza del theraband e girarla verso l'esterno. Riabbassarla leggermente compiendo delle rotazioni verso l'interno. Con o senza appoggio.

**Perché?** Mobilizzazione dell'articolazione dell'anca.



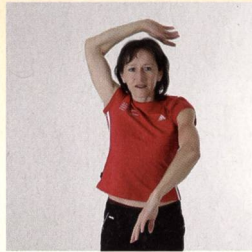
**Cosa?** Con o senza appoggio. Un piede davanti all'altro. Eseguire un «grand jeté» in avanti e verso l'alto.

**Perché?** Sottoporre l'articolazione dell'anca ad uno slancio.

## Spalla



**Cosa?** Compiere dei cerchi con le spalle: braccia piegate all'altezza delle spalle, ruotare le braccia all'indietro per due volte.



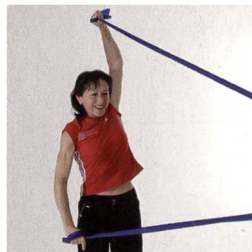
Portare alternativamente il braccio destro e sinistro (flessi) dietro la testa mantenendo il palmo della mano rivolto verso l'alto.



Braccio destro teso con il palmo della mano rivolto verso l'interno, sollevarlo e portarlo all'indietro, riabbassarlo lateralmente. Idem con il braccio sinistro.



**Perché?** Mobilizzare l'articolazione della spalla.



**Cosa?** Mobilizzare l'articolazione della spalla con il nastro theraband. Compire con le spalle dei cerchi all'indietro lottando contro la resistenza del nastro. Fare dei cerchi all'indietro con le braccia piegando il gomito e in seguito tendendo le braccia (una volta a destra e una volta a sinistra).

**Perché?** Mobilizzare l'articolazione in presenza di carichi elevati.

## Colonna vertebrale



**Cosa?** Sulle ginocchia divaricate alla larghezza delle spalle. Sollevare lateralmente il braccio sinistro fin sopra la testa inclinando la colonna vertebrale di lato. Palmo delle mani rivolto verso l'alto. L'esercizio può essere eseguito anche in piedi.

**Perché?** Mobilizzare lateralmente la colonna vertebrale.



**Cosa?** Sulle ginocchia divaricate alla larghezza delle spalle. Inclinare la colonna vertebrale in avanti e all'indietro stabilizzando contemporaneamente il bacino.

L'esercizio può essere eseguito anche in piedi.

**Perché?** Mobilizzare la colonna vertebrale in avanti e all'indietro.