

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 4

Rubrik: Mobilizzazione a 360 gradi

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.

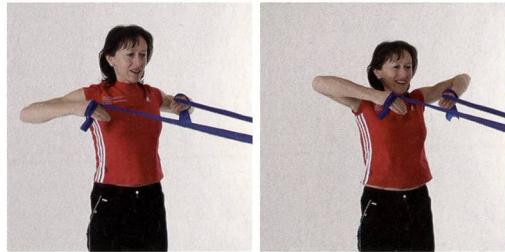


Portare alternativamente il braccio destro e sinistro (flessi) dietro la testa mantenendo il palmo della mano rivolto verso l'alto.



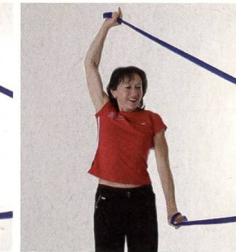
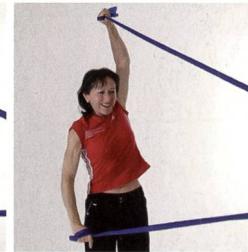
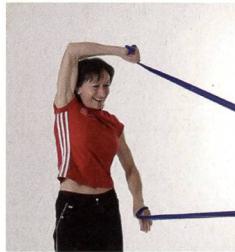
Braccio destro teso con il palmo della mano rivolti verso l'interno, sollevarlo e portarlo all'indietro, riabbassarlo lateralmente. Idem con il braccio sinistro.

Perché? Mobilizzare l'articolazione della spalla.

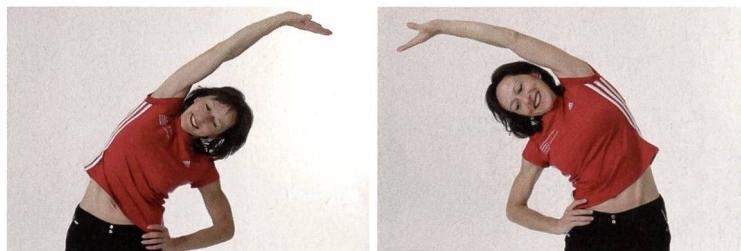


Cosa? Mobilizzare l'articolazione della spalla con il nastro theraband. Compiere con le spalle dei cerchi all'indietro lottando contro la resistenza del nastro. Fare dei cerchi all'indietro con le braccia piegando il gomito e in seguito tendendo le braccia (una volta a destra e una volta a sinistra).

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



Colonna vertebrale



Cosa? Sulle ginocchia divariate 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 divariate 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.