



Corsa d'orientamento – Corsa Test della mobilità

I test della mobilità articolare riportati di seguito consentono di scoprire accorciamenti dei muscoli tipici degli orientisti. Per ogni muscoli esaminato proponiamo 2 – 4 esercizi di allungamento, descritti nel fascicolo G+S «Physis – Esempi pratici» al capitolo Mobilità.

Muscoli posteriori della coscia



Sollevare la gamba tesa fino a un angolo di almeno 80° con il suolo.

Allungamento: la bella lavanderina, il pendolo, gamba alzata, su una gamba o su due.

Quadricipite femorale



Toccare il gluteo con il tallone senza sollevare l'anca.
Allungamento: tallonato, ginocchio flesso, il ponte.

Flessori dell'anca



Portare il ginocchio al petto mantenendo la gamba libera in orizzontale, senza pressione.
Allungamento: il passo della cicogna, passi da gigante, iliopsoas, il ponte.

Muscoli del polpaccio



Abbassarsi sulle ginocchia senza staccare i talloni da terra e senza cadere all'indietro.
Allungamento: in appoggio, lo scalino (eseguiti anche con il ginocchio flesso).

Pettorali



Con le braccia piegate dietro la testa arrivare a toccare terra con i gomiti, senza esercitare pressione.
Allungamento: il bastone, mani in alto, battimani, sorretti da un cassone, il lanciatore.