

Indice

Introduzione	5
1. Cosa devi sapere sulla mobilità dell'anca	7
1.1 Premessa anatomica	8
1.2 Cosa si intende per "mobilità"?	10
1.3 Quando serve eseguire esercizi di mobilità delle anche?	12
1.4 10 Falsi miti sulla mobilità	14
1. L'unico modo di migliorare la mobilità è lo stretching statico	14
2. Fare pesi rende rigidi	16
3. Se non sei flessibile di natura non potrai migliorare di molto la tua mobilità	20
4. Dopo una certa età non puoi più migliorare la tua flessibilità	22
5. Lo stretching passivo statico è il miglior modo per riscaldarsi pre- allenamento	24
6. Lo stretching riduce i DOMS	25
7. Lo stretching passivo è il miglior modo per prevenire infortuni	26
8. Avere poca mobilità delle anche vuol dire essere destinati ad avere dolore alle anche e alla schiena	27
9. Solo gli atleti hanno bisogno di lavorare sulla mobilità	29
1.5 Tipologie di esercizi di mobilità e stretching	30
Stretching statico passivo	31
Stretching dinamico passivo	32
Stretching dinamico attivo	33
Contrazione-rilassamento (PNF)	35
Rinforzo antagonista	39

2.	Test di autovalutazione	41
2.1	Test mobilità in Flessione di Anca	42
2.2	Test Mobilità in Estensione di Anca	45
2.3	Test Mobilità in Intrarotazione di Anca	46
2.4	Test Mobilità in Extrarotazione di Anca	47
2.5	Test flessibilità Ischio-crurali	49
2.6	Test flessibilità Adduttori	50
2.7	Approfondimento - La forma della mia anca può cambiare?	51
3.	Esercizi di mobilità	55
3.1	Quanto tempo servirà per vedere dei miglioramenti?	56
3.2	Come posso capire se sto migliorando?	57
3.3	Quanti esercizi devo fare? Quanto spesso?	58
3.4	È normale sentire dolore mentre faccio gli esercizi?	64
3.5	In che momento della giornata devo svolgere gli esercizi?	66
3.6	Mi alleno già: quando inserisco questi esercizi?	66
3.7	Esercizi per la flessione d'anca	68
	Livello 1	68
	Livello 2	73
	Livello 3	77
	Livello 4	82
3.8	Esercizi per l'estensione d'anca	87
	Livello 1	87
	Livello 2	92
	Livello 3	96
	Livello 4	99
3.9	Esercizi per l'extrarotazione d'anca	103
	Livello 1	103
	Livello 2	108
	Livello 3	113
	Livello 4	118
3.10	Esercizi per l'intrarotazione d'anca	123
	Livello 1	124
	Livello 2	128
	Livello 3	132
	Livello 4	136

3.11	Esercizi di flessibilità ischiocrurali	141
	Livello 1	141
	Livello 2	146
	Livello 3	150
	Livello 4	154
3.12	Esercizi di flessibilità adduttori	160
	Livello 1	160
	Livello 2	165
	Livello 3	170
	Livello 4	175
4.	Contattaci	180