

Allungamento – Polpaccio/stinco: Chiudere il rubinetto

Un esercizio di allungamento ludico per i polpacci effettuato con un compagno.

Stendersi sulla schiena ed estendere le gambe verso l'alto. Il compagno preme le punte dei piedi verso il suolo e tiene la posizione (allungamento statico).

Osservazioni

- Estendere bene le ginocchia, mantenere l'angolo del bacino ed evitare un'eccessiva curva lombare (persona per terra).
- Questo esercizio permette di allungare anche gli ischiocrurali.



Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO