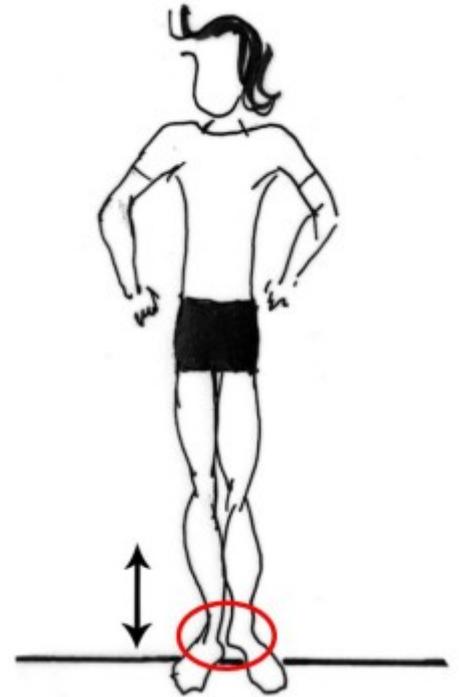


Forza – Polpacci/piedi: Pinguino

Con il seguente esercizio è possibile stabilizzare le caviglie e migliorare la coordinazione muscolare delle gambe.

Da una posizione in piedi con le ginocchia estese, portare i talloni vicini e girare i piedi verso l'esterno a V. Alzando leggermente i talloni, alzare e abbassare in alternanza la parte anteriore del piede sinistro e poi destro.



Varianti

più facile

- Eseguire l'esercizio appoggiandosi o tenendo la parete..

più difficile

- Svolgere l'esercizio su una superficie instabile (rotolo fatto con tappetini o un asciugamano, ev. chiudere anche gli occhi)..

Osservazioni

- I talloni sono sempre vicini e leggermente alzati.
- Caricare in egual misura la radice dell'alluce e dell'ultimo dito.
- Mantenere l'equilibrio.

Materiale: tappetini, asciugamani, ecc. per creare una superficie instabile

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO