

Energy Breaks – Mobilità: Addizione di movimenti

Questo esercizio sollecita le capacità di coordinazione e riduce il ritmo cardiaco dei partecipanti.

Quattro esercizi. Dopo una serie di cinque ripetizioni, aggiungere un nuovo esercizio. Dapprima, eseguire ogni esercizio in modo isolato.

- Sollevare la gamba destra fino a quando il ginocchio forma un angolo retto.
- Girare il palmo della mano sinistra in senso orario.
- Girare la testa a destra.
- Tendere il braccio destro verso l'alto.

Eseguire per tre volte la serie di movimenti. Poi cambiare lato.



Variante

Cerchio in senso antiorario. Alternare la flessione della gamba. Alternare il movimento della testa (a destra, in alto, a sinistra).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO