

Allungamento – Polpaccio/stinco: Alzare le ginocchia

Partendo da una posizione seduta sui talloni, questo esercizio permette l'allungamento dei polpacci e degli stinchi alzando le ginocchia da terra.

Seduti sui talloni, portare le mani per terra dietro il bacino, alzare le ginocchia.

Allungamento statico: restare nella posizione.

Allungamento dinamico: alzare e abbassare lentamente le ginocchia.



Osservazioni

- Tenere le gambe unite, appoggiare i piedi dritti sul collo del piede.
- Se vi sono dolori nelle ginocchia, evitare l'esercizio.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO