

Energy Breaks – Mobilità: Equilibrio

Durante questo esercizio, i partecipanti migliorano la mobilità delle loro articolazioni e della parte superiore del corpo.

In piedi su una gamba. Sollevare l'altra, mantenere la posizione durante 15 secondi e abbassare la gamba. Cambiare gamba.



Variante

Più difficile

Piegare la gamba sinistra e afferrare la caviglia con la mano sinistra, tirare il ginocchio all'indietro. Mantenere la posizione per 20 secondi. Cambiare gamba.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO