

Allungamento – Polpaccio/stinco: Posizione raggruppata

In questo esercizio di allungamento per i polpacci, gli allievi portano i talloni verso il suolo dalla posizione raggruppata.

Dalla posizione raggruppata, portare i talloni verso il suolo. L'allungamento diventa più intenso appoggiando lo stinco e il collo del piede di una gamba per terra. In questo caso, poi cambiare lato. In entrambe le varianti, tenere la posizione (allungamento statico).



Osservazioni

- Portare il peso del torso sulle gambe.
- Questo esercizio allunga soprattutto la parte inferiore dei polpacci.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO