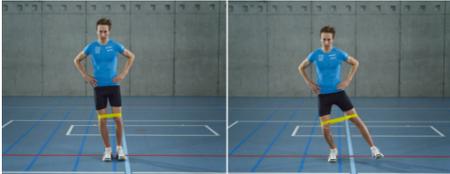


Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Stabilizzare – Esercizi di imitazione: Tergicristalli instabili

L'obiettivo di questo esercizio è il mantenimento della posizione di base nello skating, resa difficile dall'uso di un elastico.



Fissare un elastico all'altezza delle ginocchia. Assumere la posizione di base sulla gamba d'appoggio nello skating con le mani sulle cosce. Spostare l'altra gamba lateralmente, in modo lento e regolare, senza toccare per terra.

Variante

Più difficile

Variare il ritmo dei movimenti laterali (ad es. abduzione rapida e adduzione lenta).

Osservazione: la gamba caricata deve stabilizzare la posizione di base. Il movimento della gamba non caricata è identico a un appoggio laterale con uno sci.

Materiale: un elastico a testa

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO