

# Rafforzamento muscolare: Esercizio per i polpacci

Appoggiare le mani ad una parete, piegando una gamba. L'esercizio consiste nel sollevarsi sulle punte della gamba d'appoggio e ritornare alla posizione di partenza.

## Posizione iniziale

Stazione eretta, appoggiare le mani a una parete. La gamba d'appoggio è estesa, l'altra viene piegata.

## Posizione finale

Sollevarsi sulle punte dei piedi la gamba d'appoggio e ritornare alla posizione di partenza. Non piegare l'articolazione del ginocchio.



Posizione finale



Posizione iniziale

**Materiale:** Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO