

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Posizionare – Imitazione: Passi sotto resistenza

La resistenza a cui sono sottoposte le gambe durante questo esercizio nella tecnica skating rende il posizionamento più difficile.



Fissare un elastico all'altezza delle ginocchia. Assumere la posizione di base della tecnica skating sulla gamba d'appoggio portando le mani dietro la schiena. Quando la posizione è stabile eseguire un passo laterale. Rispettare i punti chiave del posizionamento durante la fase di mantenimento. Ripetere l'esercizio cinque volte da una parte e cinque

volte dall'altra, rimanendo su una linea.

Variante

Più difficile

Aumentare l'ampiezza dei passi.

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