

Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D – Toccare il suolo

Un esercizio che coinvolge diverse parti del corpo: i muscoli addominali, dorsali e delle gambe.

Sdraiati sulla schiena sul rullo con le gambe alzate e piegate. Toccare il suolo con la punta dei piedi alternando lato (oppure stendere una gamba e ripiegare il ginocchio poi con l'altra gamba). Durante l'esercizio tenere la colonna vertebrale stabile.



Materiale: tappetino, rullo

Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D \(pdf\)](#)

Fonte: Gina Kienle, Formazione Sport per adulti | Eva Meyer, membro del gruppo di competenza e formatrice Sport per adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO