

Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 2 D – Incrociare

L'obiettivo di questo esercizio da fare in coppia è di tendere e rafforzare il corpo, mantenendo l'equilibrio.

Due compagni sono uno di fronte all'altro in piedi su un balance pad (o simile). Tenere degli elastici incrociati e stendere le braccia effettuando movimenti in alto e in basso.



Materiale: superficie instabile (balancepad, ecc.), elastico

Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 2 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 UFSP