

Allungamento – Polpaccio/stinco: Camminare sul posto

Per questo esercizio di allungamento della muscolatura dei polpacci formare una V rovesciata e abbassare in alternanza un tallone alla volta verso terra.

Allungamento statico: spingere un tallone verso il pavimento e tenere la posizione, poi cambiare lato.

Allungamento dinamico: camminare sul posto lentamente e a ritmo regolare.



Osservazioni

- Gamba d'appoggio: estendere bene il ginocchio e spingere il tallone verso terra come se si volesse radicarlo nel suolo.
- Le mani spingono in avanti e la testa è tra le braccia.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO