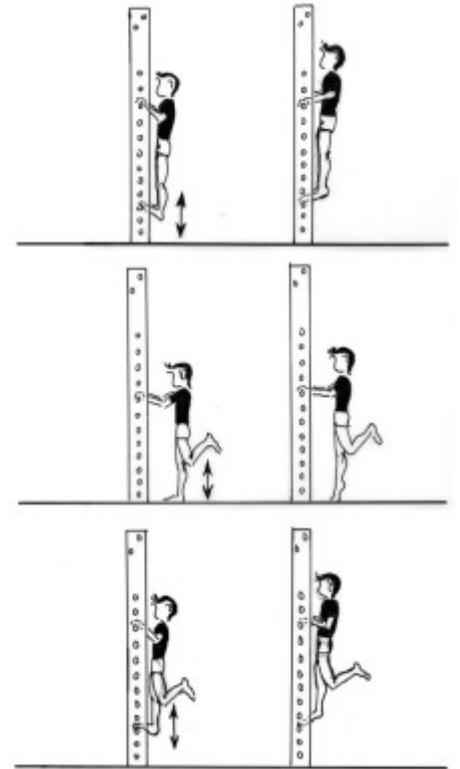


Forza – Polpacci/piedi: Ragno sulla spalliera

Gli allievi usano la spalliera come aiuto per alzare e abbassare tutto il corpo e così rafforzare la muscolatura dei polpacci e dei piedi.

Posizionarsi in piedi sulle punte all'altezza del piolo più basso della spalliera. Alzare e abbassare lentamente i talloni. Portare il peso sull'articolazione basale dell'alluce e dell'ultimo dito rilassando le dita. Mantenere il corpo il più possibile vicino alla spalliera. Dosare la forza delle braccia in modo consapevole, il movimento principale deve essere realizzato dai piedi.



Varianti

più facile

- Con uno o entrambi i piedi per terra. Per trovare l'equilibrio tenersi leggermente a uno dei pioli della spalliera. Alzare e abbassare i talloni.

più difficile

- Svolgere l'esercizio di base solo su una gamba. Cambiare solo dopo diverse ripetizioni.

Osservazioni

- È possibile far scendere i talloni fino a sotto il piolo di sostegno.
- Tenere il collo del piede diritto, il piede è eretto (il tallone non cade di lato).

Materiale: spalliera

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP