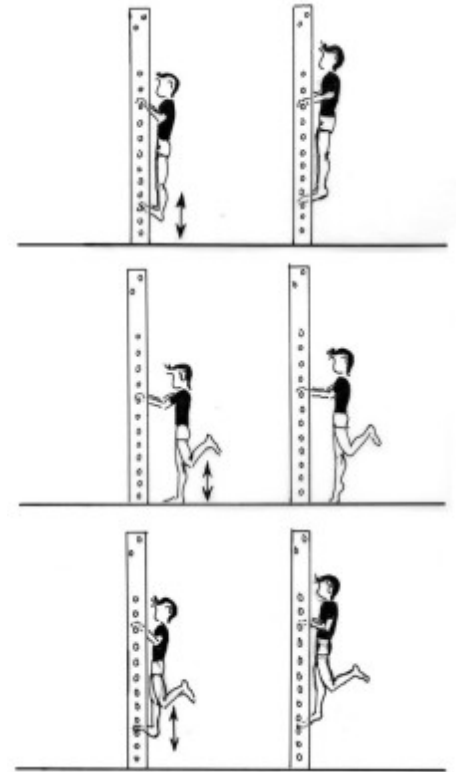


# Forza – Polpacci/piedi: Ragno sulla spalliera

**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**