

Calcio – Il gioco di testa: Mobilizzazione – Mobilità 3

Durante questo esercizio i giocatori sono sdraiati sul ventre e attivano i muscoli della schiena, delle gambe e del fondoschiena. I movimenti vanno eseguiti lentamente in modo controllato.

- Distesi sul ventre, braccia larghe, gambe distese.
- Portare una gamba verso la mano opposta mantenendo la parte anteriore delle spalle a terra. Ritornare nella posizione iniziale, idem con l'altra gamba.
- Esecuzione lenta.



Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO