

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

Questo esercizio da eseguire in coppia rafforza le braccia e la muscolatura superiore della schiena. Inoltre esige un buon equilibrio.

Due compagni sono uno di fronte all'altro in ginocchio su un balance pad (oppure un cuscino o un asciugamano). Tra i due è teso un elastico incrociato. I due tirano contemporaneamente tenendo le braccia diritte accanto al corpo e spostandole indietro. Se possibile sollevare le punte dei piedi.



Materiale: superficie instabile (cuscinetto, 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 UFSPO