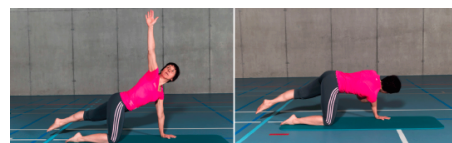


Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Riduzione della superficie di appoggio – Alzare il braccio e la gamba 1+2

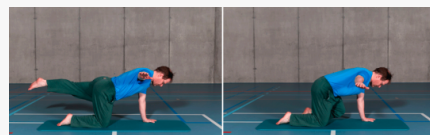
Questo esercizio permette di allungare e rafforzare tutto il corpo stimolando nel contempo il senso della posizione e del movimento.

A quattro zampe, tendere la gamba sinistra e alzare il braccio destro verso l'alto. Portare il braccio verso il petto. Idem dall'altra parte.



Variante

A quattro zampe, tenere il braccio destro di lato mentre la gamba sinistra è tesa, in seguito piegarla portando il ginocchio sotto la pancia. Idem dall'altra parte.



Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Riduzione della superficie di appoggio\(pdf\)](#)

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