

Mobilità – Forme dinamiche: Tallonato

Saltellare sul posto toccando il proprio fondoschiena con i talloni. Questo esercizio serve a migliorare la mobilità della muscolatura posteriore della coscia.



Correre, toccando ad ogni passo i glutei con il tallone. Assumere una posizione eretta con il tronco. Anche tese e non spostare in avanti le ginocchia.

Osservazione: Per evitare fastidiosi strappi muscolari è opportuno svolgere gli esercizi in modo controllato, soprattutto quelli previsti in forma dinamica. Vale quindi il principio secondo cui si inizia lentamente per poi aumentare sia l'ampiezza dei movimenti sia la velocità di esecuzione. Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO