

## Forza: Telemark estremo

Durante questo esercizio bisogna aprire le gambe e appoggiare un piede su un coperchio di cassone e l'altro su un secondo coperchio di cassone. In questo modo si rafforza e si allunga la muscolatura delle estremità inferiori.

Assumere la posizione del telemark appoggiando i piedi su due cassoni svedesi. Successivamente accentuare questa posizione, spostando maggiormente il baricentro verso il basso (allungamento massimale) e poi spingersi verso l'alto (ev. sollevare dei pesi). Combinazione: rafforzamento e allungamento della muscolatura dei glutei e della coscia.



**Osservazione:** è importante avere una buona stabilità di base.

**Abbinamenti** – Spesso gli esercizi di forza sono noiosi e monotoni. Un modo per rendere questo tipo di allenamento più entusiasmante è quello di integrarlo nell'allenamento della coordinazione o della mobilità. Questo abbinamento permette inoltre di migliorare la propriocezione e quindi di prevenire gli infortuni.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO