

## Forza: Moulin Rouge

Grazie a questo esercizio dinamico si migliora l'articolazione dei piedi, la mobilità della muscolatura posteriore della coscia e la coordinazione.

Saltellare con una gamba e bilanciare con l'altra, seguendo un ritmo (oppure svolgendo una sequenza di passi).  
Combinazione: rinforzare la muscolatura della caviglia, aumentare la mobilità del gruppo muscolare ischiocrurale e migliorare la coordinazione.



### Variante

Combinare il movimento alternato delle braccia con diversi modi di camminare.

**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: Inserto pratico «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO