

Mobilità – Forme dinamiche: Lo scalino

Un esercizio da fare in piedi di fronte ad una parete. Trasferendo il peso del corpo da un piede all'altro si può allungare la muscolatura del polpaccio.



Caricare il peso del corpo sulla gamba tesa, il cui piede è in appoggio sul bordo di uno scalino, libro, spalliera.

Osservazione: Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda. Per rendere questo esercizio dinamico bisogna optare per l'esercizio di allungamento del polpaccio appoggiati alla parete.

Variante

- Flettere il ginocchio (muscolatura bassa del polpaccio).

Materiali: Bordo (di una scalino, libro, o spalliere), muro di appoggio.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO