

Forza: Il quadrato magico

Grazie a questo esercizio dinamico gli atleti possono rafforzare la muscolatura delle cosce e dei polpacci. Inoltre migliorano la loro capacità di equilibrio.

Appoggiare un piede sullo staggio stretto di una panchina rovesciata e successivamente flettere la gamba. Con l'altra gamba toccare ripetutamente il pavimento. Combinazione: rafforzare la muscolatura e migliorare la propriocezione della muscolatura della coscia e del polpaccio.



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