

Allenamento con attrezzi – Mobilo: Su una gamba sola

Questo esercizio viene eseguito su una gamba sola su due superfici instabili. L'obiettivo è di spostare il peso da una gamba all'altra cercando sempre di mantenersi in equilibrio.



Spostare il peso da un Mobilo all'altro.

Varianti



più difficile

- In equilibrio su un piede sul cuscino, porre un sacchetto di riso sull'altro piede. Flettere e distendere la gamba.
- Far passare il sacchetto di riso sotto la gamba sollevata.
- Allenamento della tecnica su un fondo instabile (ad es. per i colpi di karate).

Materiale: 1-2 Mobilo, cuscinetti terapeutici

Fonte: «mobile» 3/2005, pagg. 48-49, Corina Mathys



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP