

# Allenamento propriocettivo – Mani e dita: Dita d'appoggio

In questo esercizio si eseguono delle flessioni sulle punte delle dita. La variante è eseguita con l'ausilio di una palla.

Un atleta è in appoggio su un ginocchio e le punte delle dita di una mano, e tende una gamba all'indietro.

Sdraiarsi in posizione di appoggio frontale teso sulla punta delle dita. Le articolazioni delle dita sono leggermente piegate. Rimanere in posizione di appoggio frontale.

## Variante

Appoggiarsi ad una palla oppure sollevare una gamba.

**Materiale:** palla

In sport come la pallacanestro, la pallavolo o la pallamano, le mani e le dita sono molto sollecitati. Un programma di due o tre minuti con i nostri esercizi aiuta a completare il vostro allenamento.

---

Fonte: «mobile» 3/2006, pagg. 25-27, Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO