

Allenamento propriocettivo – Mani e dita: Giocare con le dita

Questo esercizio di equilibrio serve a rinforzare le dita di ambedue le mani. Gli atleti devono reagire a movimenti di pressione.



Due ragazzi si dispongono l'uno di fronte all'altro, piegano il corpo leggermente in avanti e uniscono la punta delle loro dita. Uno dei due esercita una leggera pressione con la punta delle sue dita contro l'avversario e quest'ultimo reagisce immediatamente imitando il compagno.

In sport come la pallacanestro, la pallavolo o la pallamano, le mani e le dita sono molto sollecitate. 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 UFSP