

## Allenamento propriocettivo – Mani e dita: Pollici protagonisti

Durante questo esercizio i partecipanti rafforzano i loro pollici dalla punta fino al polso. L'esercizio si basa anche sulla capacità di equilibrio.



Due giocatori si dispongono l'uno di fronte all'altro su una gamba sola unendo le loro mani. Entrambi cercano di toccare la parte inferiore del pollice dell'avversario con il loro pollice. Vince chi ottiene per primo cinque punti. Chi non riesce a rimanere su una gamba sola perde un punto.

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 UFSPO