

Allenamento propriocettivo – Su una gamba sola: Jumbo jet

Durante questo esercizio gli atleti rafforzano la muscolatura delle gambe e allenano la capacità di equilibrio.



Salire su una superficie instabile su una gamba sola. Allungare le braccia e la gamba libera a mo' di «aereo» e mantenere il corpo in equilibrio.

Variante

più difficile

Un compagno crea delle «turbolenze» toccando leggermente le braccia e le gambe.

Materiale: superficie instabile (tappetini, cuscini, ecc.)

Su una gamba sola si possono eseguire diversi esercizi adattati alle varie discipline sportive. Ognuno di essi va ripetuto come minimo due volte per 20 secondi e per gamba, ed eseguito a piedi nudi oppure con le apposite scarpe.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO