Rafforzamento con partner – Gambe: Tallonare

Rafforzare la muscolatura della coscia posteriore e del ginocchio è l'obiettivo di questo esercizio.

Appoggiare la pancia sul cassone e flettere il ginocchio all'indietro. Il partner accompagna il movimento tenendo le mani sulla caviglia.

Materiale: Un cassone

Fonte: «mobile» 4/2006, pagg. 22-23, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO