

Sport per adulti – Resistenza: Corsa sul cuscino Mobilo

Grazie a questo esercizio si stimola il sistema cardiovascolare e, nel contempo, si allena la stabilizzazione di tutto il corpo nonché la capacità di equilibrio. Inoltre si forgia lo spirito di squadra.



La metà dei partecipanti sta in piedi su dei cuscini Mobilo e battono le mani contro quelle dei compagni che corrono da cuscino a cuscino. Cambio dopo 2 minuti.

Varianti

più difficile

- idem ma su una gamba sola.
- idem ma a occhi chiusi.

Materiale: Cuscini Mobilo o altre superfici instabili (tappetini, asciugamani arrotolati, ecc.)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO