

## Mini fasce elastiche: Per degli allenamenti all'esterno oppure per i viaggi

Le mini fasce elastiche esistono in diversi livelli di resistenza: da leggera a media fino a forte. È possibile usare le diverse forme in base alle condizioni e alla forma fisica. Questo strumento permette di svolgere sequenze di movimenti efficaci ed esercizi di stabilità volti ad attivare tutto il corpo.



Le mini fasce elastiche sono molto maneggevoli e non costituiscono una striscia unica ma formano un «anello» chiuso. Essendo piccole e leggere si prestano perfettamente per degli allenamenti all'esterno oppure per i viaggi.

In alternativa, è possibile usare una fascia classica (Thera-Band) piegata in due o tre e annodata per creare la resistenza richiesta. Questo strumento permette di svolgere sequenze di movimenti efficaci ed esercizi di stabilità volti ad attivare tutto il corpo.

→ [Esercizi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO