

Running – Good Practice: Riscaldamento all’insegna della stabilità e della mobilità: Stabilità –Asse della gamba

Anche gli esercizi specifici per migliorare la stabilità dell’asse delle gambe fanno parte di un allenamento completo per la corsa.



A sinistra: la ripiegatura verso l’interno non è desiderata; al centro: l’asse destro è corretto; a destra: la ripiegatura verso l’esterno non è desiderata.

Equilibrio in piedi

Da una posizione in piedi, sollevare una gamba dritta all’indietro. Contemporaneamente, abbassare il busto in avanti. Alla fine, la gamba tesa e il busto formano una linea orizzontale.

Affondo (Lunges)

Da una posizione in piedi, eseguire un ampio passo in avanti con una gamba. Piegare la gamba anteriore finché l’angolo del ginocchio è di circa 90 gradi. Tornare quindi in posizione eretta ed eseguire l’esercizio con l’altra gamba.

Salti (con mini-band)

Posizionare una mini fascia intorno a entrambe le cosce. Saltare dal pavimento con entrambe le gambe su una leggera elevazione (ad es. un gradino). Spingere sempre le ginocchia leggermente verso l’esterno per mantenere la tensione della mini banda.

Corsa dei nani (con mini-band)

Posizionare una mini banda intorno a entrambe le cosce. Accovacciarsi. Da questa posizione, correre lateralmente senza perdere la tensione della mini banda.

Ulteriori esercizi

- [Asse della gamba](#)
 - [Piedi](#)
 - [Tronco](#)
 - [Panoramica esercizi di stabilità e mobilità](#)
-

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO