

# Running – Good Practice: ABC della corsa – Lavoro di braccia

Questo esercizio permette di allenare l'uso completo e corretto delle braccia. Anche durante gli esercizi successivi è necessario assicurarsi che le braccia siano completamente impegnate, in quanto le braccia sono dei pacemaker ideali.

Eseguire il movimento delle braccia sul posto. Le spalle rimangono basse, la parte superiore delle braccia oscilla avanti e indietro in modo fluido, l'angolo dei gomiti è idealmente sempre di circa 90 gradi. Gli avambracci oscillano nella direzione di marcia senza attraversare il centro del corpo, le mani sono sciolte e i polsi restano stabili.

## Più difficile

- Sollevare e abbassare i talloni a ritmo delle braccia.

### Vai alla panoramica

- [Running – Good Practice: ABC della corsa](#)

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO