

Running – Good Practice: ABC della corsa – Lavoro della caviglia

Quest'esercizio aiuta a rafforzare i muscoli, i tendini e i legamenti che sostengono la caviglia e a renderli più mobili.

Corsa leggera dall'articolazione del piede, con passi molto piccoli e frequenza alta. La punta del piede si alza il meno possibile dal suolo, mentre il ginocchio della gamba a terra rimane tesa.

più difficile

- Eseguire all'indietro e lateralmente

Osservazione: gli esercizi per la caviglia possono comprendere varie sequenze di movimenti, come la rotazione dei piedi, la flessione e l'estensione delle dita o il rafforzamento specifico dei muscoli intorno alla caviglia.

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