

Running – Good Practice: ABC della corsa – Skipping

L'obiettivo del sollevamento del ginocchio è quello di aumentare la mobilità nella zona dell'anca e di rafforzare i muscoli delle cosce. Inoltre, favorisce la coordinazione dei movimenti.

Il ginocchio si alza in alternanza non oltre l'orizzontale. Il tronco rimane eretto.

Variante

- Posizionare dei coni a distanza regolare per garantire la corretta esecuzione dell'esercizio e un sollevamento sufficiente delle ginocchia

Osservazione: Tronco stabile (evitare la lordosi o la schiena rotonda), evitare un eccessivo spostamento laterale del bacino risp. attivazione mirata del piccolo gluteo (abduttori) al momento dell'appoggio del piede, appoggio del piede sotto al baricentro.

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