

Running – Good Practice: ABC della corsa – Corsa a trazione

La corsa a trazione allena la spinta attiva dalle caviglie e rafforza e mobilita la catena posteriore (muscoli del polpaccio, muscoli posteriori della coscia, muscoli glutei).

La gamba tesa accentua la trazione all'indietro. Il piede è attivo.

Variante

- Con una sola gamba.

Osservazione: appoggio del piede sotto al corpo, contatto al suolo corto e attivo, fase di trazione forte.

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