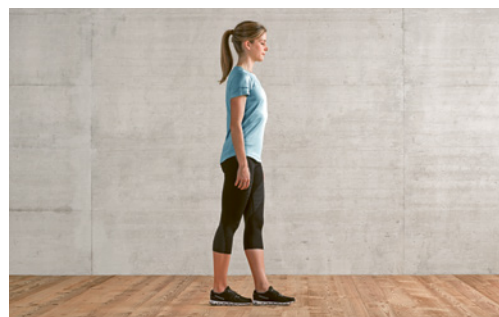


Programma di fitness per sportivi

Equilibrio



Oscillare avanti e indietro la gamba come se fosse un pendolo.
30 secondi per gamba, 1-2 serie



Mettere il tallone di un piede davanti alla punta dell'altro piede, ripetere per 1-2 serie

Forza



30-60 secondi, 1-2 serie



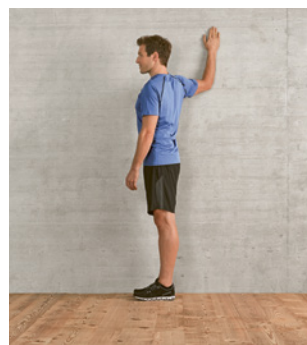
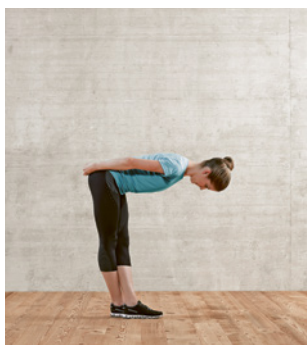
Stabilità dell'asse delle gambe



20-30 saltelli, 2 serie



Stretching



10-20 secondi, 1-2 serie

Per una descrizione dettagliata degli esercizi con vari livelli di difficoltà vai su www.suva.ch/movimento

suva