

## Muscoli addominali obliqui – Esercizio di base



Nella posizione supina, stendere una gamba e piegare l'altra, contrarre l'addome: tendere i muscoli addominali e allungare la nuca.



Da questa posizione, portare le braccia in avanti tenendole ai lati della gamba piegata. Le vertebre lombari restano in posizione neutra. Quando ci si sposta di lato non appoggiarsi sulle spalle.

## Muscoli addominali obliqui – Più facile



Seduti su un cassone (altezza del cassone al ginocchio), posizionare le dita dietro la testa e tirare la nuca verso l'alto.



Da questa posizione portare il gomito verso il ginocchio opposto. Non ravvicinare i gomiti ma mantenere il petto aperto.

## Muscoli addominali obliqui – Più difficile



Posizione supina, tendere una gamba e piegare l'altra, appoggiare le dita alle tempie, contrarre l'addome.



Da questa posizione, la spalla opposta va verso il ginocchio della gamba tesa.

**Consiglio:** Lasciando il braccio sul ventre, si evita di appoggiarsi sulla spalla opposta.