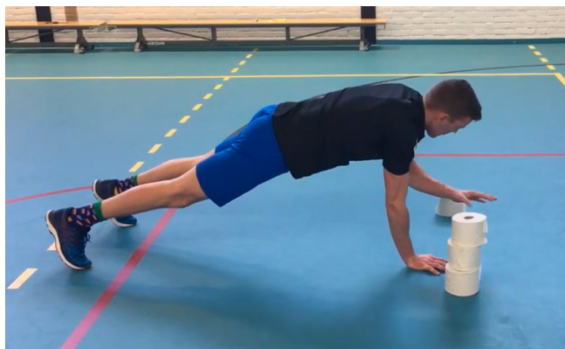




## Sfida con carta WC

Per questo allenamento della forza hai bisogno solamente di quattro rotoli di carta igienica, un po' di spazio e tanta motivazione!

Esegui un breve riscaldamento prima di iniziare, per esempio il salto con la corda, burattino o simile. Trovi diverse idee per il riscaldamento sulla pagina principale, alla rubrica resistenza: esercizi di riscaldamento e coordinamento.



3° ciclo



Salute



30 min.



**Materiale:** 4 rotoli di carta igienica



**Link:** [Sfida con carta WC \(in tedesco\)](#)



Nel video, gli esercizi sono dimostrati solo brevemente. Quando ti eserciti, eseguilì più a lungo. Inizia con 30 secondi per esercizio. Se ti pare troppo poco, puoi adeguare la durata di ogni singolo esercizio. Tra i singoli esercizi puoi fare una pausa di 30 secondi. Esegui tre ripetizioni di tutti gli esercizi.

- 1) Salto con mezza torsione, costruisci una torre con i rotoli di carta WC.
- 2) Costruisci una torre con i rotoli dalla posizione plank. Attenzione: fallo sia con la mano destra che con la sinistra.
- 3) Tocca il piede: esegui il movimento sia a destra che a sinistra Solleva il tronco e il piede sopra il rotolo, un piede dopo l'altro.
- 4) Solleva il tronco e i piedi contemporaneamente sopra i rotoli.
- 5) Salta dalla posizione plank. È possibile assumere anche la posizione plank normale oppure con le ginocchia a terra.
- 6) Stabilità dell'asse delle gambe: salta sopra il rotolo di carta WC, cambia gamba.
- 7) Addominali: passa il rotolo dalle mani ai piedi.

