

Rafforzamento: Muscolo retto dell'addome

I seguenti esercizi rafforzano il muscolo retto dell'addome. È possibile adeguare gli esercizi alle esigenze e al livello dei partecipanti semplificandoli o rendendoli più difficili.



Posizione supina con le ginocchia piegate, contrarre i muscoli dell'addome. Tra il mento e lo sterno c'è lo spazio di un pugno.



Incurvare la parte superiore del corpo e nel contempo tirare un ginocchio verso di sé.

Varianti

Più facile



Stare seduti su una panchina o una sedia, contrarre i muscoli addominali.



Con l'addome contratto e tenendo la schiena diritta, inclinarsi all'indietro e mantenere la posizione per alcuni secondi. Durante la fase di tensione, tirare anche una fascia elastica.

Materiale: panchina o cassone, ev. fascia elastica.

Più difficile



Posizione supina, gambe incrociate tese verso l'alto, contrarre i muscoli.



Mantenendo la tensione addominale, far girare la palla attorno alle gambe (rafforzare entrambi i lati).

Materiale: palla.

Schede descrittive «Muscolo retto dell'addome»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa, UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0