

L'ABC dei salti sull'airtrack – Allenamento della forza (postazioni): Crunch/Piegamenti del busto

L'obiettivo di questo esercizio è il rafforzamento della muscolatura addominale.

Gli allievi sono sdraiati sulla schiena davanti all'airtrack, con le cosce appoggiate sul tappeto gonfiabile e le gambe flesse. Le braccia sono tese lungo il corpo. Ora ruotando la parte alta del corpo, muovono le mani in direzione dei piedi.



Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO