

# Forza – Addome centrale e laterale: Addominali

Questo esercizio di rafforzamento consiste nello svolgere gli addominali modificando la tensione.

Distesi sulla schiena, piegare le ginocchia e tenere le gambe alla larghezza dei fianchi. Intrecciare le dita e portare le mani dietro la testa. Svolgere addominali lenti e regolari. Alzare il torso circa a metà e poi tornare a sdraiarsi completamente. Mantenere i piedi per terra.



## Varianti

### più facile

- Per ridurre l'angolo, appoggiare i polpacci su una panchina. Incrociare le braccia davanti al petto. Eseguire gli addominali come nella versione di base.

### più difficile

- Stessa posizione di partenza come l'esercizio di base, ma per renderlo più difficile alzare il torso fino a una posizione completamente seduta e poi riportarlo per terra.

## Osservazioni

- Non muoversi prendendo lo slancio, alzarsi in modo regolare.
- La testa è solo sostenuta dalle mani, non tirare la testa verso l'alto.
- Mentre si sale, muovere la colonna vertebrale vertebra dopo vertebra e farla diventare rotonda.
- Attivare i muscoli dell'addome: la pancia resta piatta durante tutto l'esercizio, non spingerla verso l'esterno

**Materiale:** panchina

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO