

Allungamento – Addome anteriore: Cobra

Appoggiandosi per spingere e alzare il busto verso l'alto permette di allungare la muscolatura addominale.

Iniziare da una posizione ventrale, le mani sono appoggiate sotto o davanti alle spalle. Estendere le braccia e alzare il busto. Abbassare il bacino e alzare il petto dallo sterno. Flettere la schiena indietro. Lo sguardo resta in avanti. Mantenere la posizione (allungamento statico).



Variante

Più facile

Portare i gomiti per terra (sotto le spalle).

Osservazione: il bacino è leggermente rialzato da terra.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO