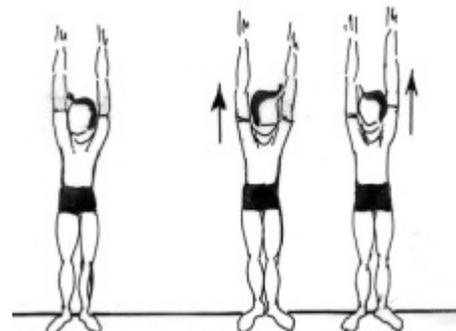


Allungamento – Addome laterale: Marionetta

Tramite l'allungamento dei fianchi, questo esercizio permette di allungare l'addome laterale.

Da una posizione in piedi eretta, estendere le braccia sopra la testa. In alternanza, tirare il braccio destro e poi quello sinistro verso l'alto (allungamento dinamico). Tirare verso l'alto una spalla alla volta, le anche restano però stabili.

Osservazione: l'esercizio può essere eseguito anche distesi sulla schiena per terra. In questo caso, allungare il braccio e anche la gamba dello stesso lato tirandoli via uno dall'altro.



Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO