

# Allungamento – Addome laterale-posteriore: Cerchio

**Un esercizio per allungare l'addome in modo ludico: da seduti, rotolare sulla schiena e tornare seduti.**

Seduti con le gambe incrociate, tenere saldamente i piedi. Rotolare di lato, poi sulla schiena e rotolando dall'altro lato tornare nella posizione da seduti.

Durante tutto il movimento, tirare con le mani e le braccia le gambe attivamente verso il corpo e mantenere una posizione raggruppata compatta.

**Osservazione:** per questo esercizio occorre molta forza.



---

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO