

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