

# Allungamento – Addome posteriore: Aratro

La parte bassa della schiena viene allungata efficacemente grazie a questo esercizio assai esigente.

Iniziare da sdraiati, tenere le braccia accanto al corpo. Appoggiare le ginocchia sopra la testa o provare a estenderle. Il peso è distribuito sulle spalle e non sulla nuca. Restare nella posizione (allungamento statico).



## Osservazioni

- Portarsi nella posizione con cautela e in modo controllato e uscirne di nuovo lentamente.
- L'esercizio è per allievi avanzati perché ci vuole molta apertura (flessibilità).
- Se disponibile, collocare una superficie sopraelevata solida per terra dietro la testa per appoggiarvi i piedi e ridurre il raggio dell'esercizio.

---

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO