Rafforzamento muscolare: in ginocchio, alzare le braccia

Un esercizio da eseguire in ginocchio, appoggiando le braccia a terra in avanti. L'obiettivo è di sollevarle alternativamente mantenendole tese.

Posizione iniziale

Stazione in ginocchio, poggiare le braccia in avanti a terra, schiena estesa, con la testa sul prolungamento della colonna vertebrale.

Posizione iniziale

Posizione finale

Sollevare alternativamente le braccia, tenendole sempre distese.

Posizione finale

Materiale: Superficie morbida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO