

Rafforzamento muscolare: Nuotare all'asciutto

Sdraiarsi sul ventre e sollevare alternativamente la gamba e il braccio controlaterali. Attenzione: durante l'esercizio la testa va mantenuta leggermente sollevata.

Posizione iniziale

Decubito supino, braccia e gambe distese.



Posizione iniziale

Posizione finale

Sollevare alternativamente da terra di 10 cm un braccio ed una gamba controlaterali. Durante l'esecuzione dell'esercizio la testa viene mantenuta leggermente sollevata, sul prolungamento della colonna vertebrale.



Posizione finale

Materiale: Superficie morbida.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO