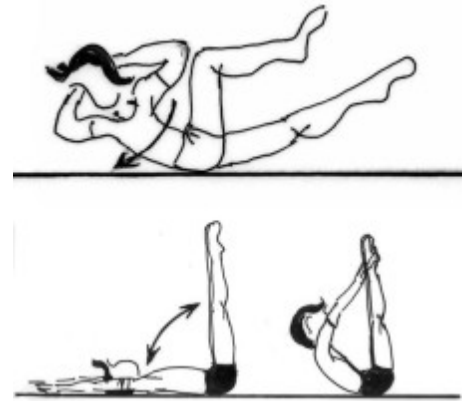


Forza – Addominali centrali/laterali: Scarabeo

Per rafforzare i muscoli addominali, si mantiene la muscolatura sempre attiva. Vista la posizione in diagonale, questo esercizio permette inoltre di rafforzare gli addominali laterali.

Sdraiarsi sulla schiena e portare le gambe sopra il bacino per formare un angolo retto. Alzare il torso e da questa posizione effettuare una torsione affinché il gomito tocchi il ginocchio opposto. Cambiare lato effettuando movimenti fluidi. Nello stesso tempo, le gambe eseguono dei movimenti a «pedalò», ovvero stendere una gamba e poi l'altra. Restare con il bacino stabile.



Varianti

più facile

- Eseguire addominali lenti in diagonale. Alzare circa a metà, girare a destra e tornare giù. Cambiare lato.
- È possibile portare il piede destro sul ginocchio sinistro ed eseguire prima l'esercizio solo a destra, poi cambiare piede e direzione.

più difficile

- Sdraiarsi sulla schiena, estendere le gambe verso il soffitto, tenere le braccia sopra la testa. Eseguire addominali in diagonale, alzare le braccia tese e alternare lato (portare le braccia una volta verso la gamba sinistra, poi verso la destra)..

Osservazioni

- Compiere movimenti lenti e regolari, senza prendere slancio.
- La testa è solo sostenuta dalle mani, non tirare con le mani verso l'alto.
- Attivare gli addominali, la pancia resta piatta e non spinge verso l'esterno.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO