Rafforzamento muscolare: Come un ponte

Da seduti, sollevare il fondoschiena. Le braccia sono appoggiate dietro al corpo. L'obiettivo è di flettere e stendere gli arti inferiori.

Posizione iniziale

Stazione seduta, gambe piegate e poggiate a terra, tronco inclinato all'indietro, braccia poggiate a terra con le mani chiuse a pugno in modo tale che la maggior parte del peso del corpo gravi su di esse.

Posizione iniziale

Posizione finale

Sollevare i glutei, flettendo ed estendendo gli arti superiori.

Posizione finale

Materiale: Superficie morbida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO