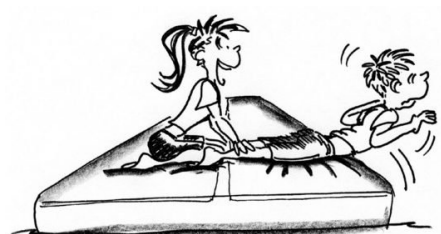


L'ABC dei salti sull'airtrack – Allenamento della forza (postazioni): Sollevamenti del busto a pancia in giù

Un esercizio pensato per rafforzare la muscolatura della schiena, dei glutei e dei muscoli posteriori delle cosce.

Gli allievi si dispongono a coppie. A sta sdraiato sulla pancia con le gambe e le anche sull'airtrack, lasciando libera la parte superiore del corpo. Le braccia sono piegate accanto alla testa. B gli blocca le gambe. Ora la parte superiore del corpo viene lentamente alzata e abbassata, senza appoggiare il torace.



Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO