

Energy Breaks – Mobilità: La morsa

In questo esercizio i partecipanti rafforzano la parte superiore del corpo e la cintura scapolare.

In piedi, gambe leggermente divaricate (larghezza delle anche). Piegare le braccia (gomiti all'altezza delle spalle), tenere un palloncino davanti al petto. Esercitare una pressione sul palloncino con le due mani.



Fonte: [Cartoteca «Krafttraining mit dem Luftballon»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO