Rafforzamento muscolare: Sollevarsi leggermente

Stendersi sulla schiena e sollevare le ginocchia. L'esercizio consiste nel sollevare spalle e scapole da terra, evitando che la testa tocchi terra.

Posizione iniziale

Decubito supino, articolazioni delle anche e delle ginocchia flesse ad angolo retto, braccia tese accanto al tronco, leggermente sollevate da terra con i palmi delle mani rivolte verso i piedi.

Posizione iniziale

Posizione finale

Flettere in avanti il busto, fino a sollevare le scapole da terra, poi riportarlo a terra; mantenendo le braccia distese «spingere» i palmi delle mani verso i piedi. Durante l'esecuzione dell'esercizio la testa non tocca terra.

Posizione finale

Materiale: Superficie morbida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO