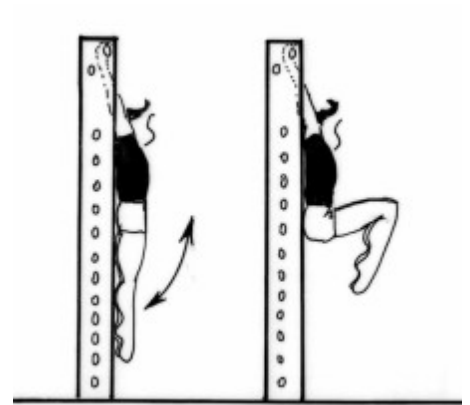


# Forza – Addominali centrali/laterali: Appesi alla spalliera

Questo esercizio alla spalliera serve a rafforzare la muscolatura addominale.

Appendersi al piolo più alto della spalliera. Alzare entrambe le ginocchia contemporaneamente se possibile fino all'altezza dell'ombelico e lentamente portarle di nuovo verso il basso. Mantenere il bacino stabile.



## Varianti

### più facile

- Alzare solo una gamba alla volta cercando di raggiungere l'altezza dell'ombelico e poi portare in modo controllato verso il basso. In seguito, cambiare gamba..

### più difficile

- Alzare entrambe le ginocchia contemporaneamente e tirare verso le costole del lato destro. Riportare le ginocchia lentamente verso il basso e poi sollevarle verso l'altro lato. Il bacino può (deve) leggermente inclinarsi all'indietro nell'ultima fase del rialzamento delle ginocchia (zona lombare arrotondata).

## Osservazioni

- Tirare attivamente le spalle verso il basso per allontanarle dalle orecchie.
- La versione più difficile permette di allenare anche la muscolatura anteriore delle anche e quella delle spalle.

**Materiale:** spalliera

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**