

# Forza – Addominali centrali/laterali: Addominali bassi

Alzando leggermente la zona inferiore della schiena, è possibile allenare gli addominali bassi.

Sdraiarsi sulla schiena, portare le gambe leggermente piegate verso il soffitto. La testa e le spalle sono per terra rilassate. Alzare e abbassare la parte inferiore della schiena. Le gambe sono nella stessa posizione e NON sono portate più vicine alla testa (il movimento avviene in direzione del soffitto).



## Varianti

### più facile

- Per sostenere il movimento, portare le mani sotto i glutei.

### più difficile

- Con una palla. Sdraiarsi e incastrare una palla tra le gambe, estendere le braccia di lato. In questa posizione alzare e abbassare la zona inferiore della schiena senza perdere la palla.

## Osservazioni

- Usare solo gli addominali bassi per sollevare la parte inferiore della schiena (inclinare il bacino all'indietro).
- Non prendere lo slancio e usare le braccia solo per stabilizzare.

**Materiale:** palla

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**