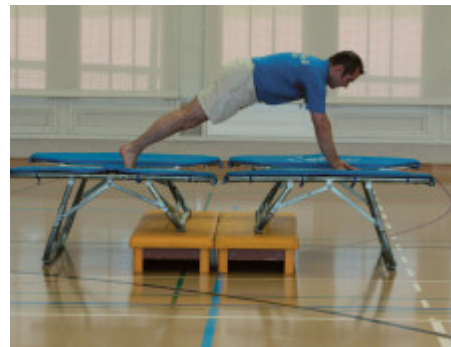


## Minitrampolino: Flessioni sulle braccia

Questo esercizio permette di rafforzare la muscolatura del torace e di migliorare la tensione del corpo. Inoltre favorisce anche la capacità di equilibrio.

Mani e piedi si trovano su due minitrampolini. Il ginnasta è in appoggio frontale e cerca di rimanere in questa posizione mentre rimbalza.



Fonte: Inserito pratico «mobile» 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO