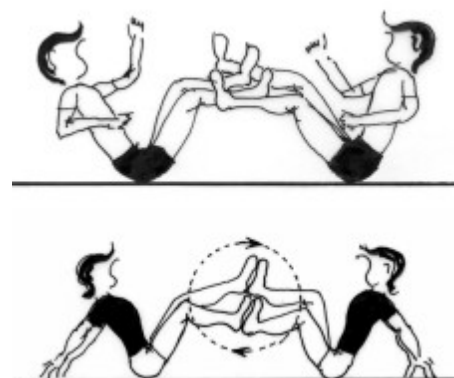


Forza – Addominali centrali/laterali: Destabilizzare il compagno restando seduti in equilibrio

Questo esercizio a coppie permette di rafforzare l'addome. Lo scopo è di far perdere l'equilibrio al compagno senza però perderlo a sua volta.

Formare delle coppie. A e B sono seduti uno di fronte all'altro tenendosi in equilibrio e cercano di far perdere l'equilibrio al compagno spingendosi con i piedi. Vince chi riesce a far perdere l'equilibrio e/o appoggiare la schiena per terra al compagno.



Varianti

più facile

- A e B sono seduti uno di fronte all'altro tenendosi in equilibrio. I piedi sono uniti e le dita delle mani toccano il suolo. In collaborazione con il compagno, pedalare in avanti e indietro come se si fosse in bicicletta.

più difficile

- La forma di base con le braccia incrociate davanti al petto..

Osservazioni

- Attivare gli addominali, la pancia resta piatta e non spinge verso l'esterno.
- La versione Più facile può essere eseguita anche sdraiati sulla schiena.
- Questo esercizio permette di allenare bene anche la muscolatura anteriore delle anche.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO