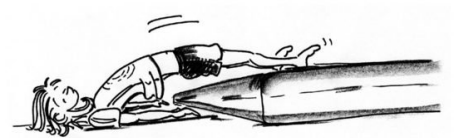


# L'ABC dei salti sull'airtrack – Allenamento della forza (postazioni): Ponte

Un esercizio che rafforza la muscolatura delle cosce e aumenta la tensione del corpo.

Stessa posizione di partenza dei piegamenti del busto, ma qui le spalle rimangono a terra, il fondoschiena si solleva e il corpo si tende.



## Variante

Sollevare in alternanza una gamba tesa dall'airtrack, poi riabbassarla.

---

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO