

# Rafforzamento muscolare: Busto in avanti

Flettere il busto in avanti in posizione supina. Durante l'esercizio le braccia sono distese all'altezza della coscia e la testa non tocca terra.

## Posizione iniziale

Decubito supino, articolazioni delle anche e delle ginocchia flesse ad angolo retto, gambe sollevate da terra, braccia distese all'altezza della coscia sinistra (o destra).

## Posizione finale

Flettere in avanti il busto, fino a sollevare le scapole da terra e riportarlo a terra, le braccia «spingono» con i palmi delle mani a lato del ginocchio in avanti in direzione dei piedi. Durante l'esecuzione dell'esercizio la testa non tocca terra.

**Materiale:** Superficie morbida



Posizione iniziale



Posizione finale



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO