

Rafforzamento: Muscoli addominali obliqui

L'allenamento dei muscoli obliqui dell'addome è praticamente uguale all'allenamento «normale» degli addominali. I seguenti esercizi offrono nuove possibilità per modificare i movimenti.



Nella posizione supina, stendere una gamba e piegare l'altra, contrarre l'addome: tendere i muscoli addominali e allungare la nuca.

Da questa posizione, portare le braccia in avanti tenendole ai lati della gamba piegata. Le vertebre lombari restano in posizione neutra. Quando ci si sposta di lato non appoggiarsi sulle spalle.

Varianti

Più facile



Seduti su un cassone (altezza del cassone al ginocchio), posizionare le dita dietro la testa e tirare la nuca verso l'alto.

Da questa posizione portare il gomito verso il ginocchio opposto. Non ravvicinare i gomiti ma mantenere il petto aperto.

Materiale: cassone

Più difficile



Posizione supina, tendere una gamba e piegare l'altra, appoggiare le dita alle tempie, contrarre l'addome.



Da questa posizione, la spalla opposta va verso il ginocchio della gamba tesa.

Consiglio: Lasciando il braccio sul ventre, si evita di appoggiarsi sulla spalla opposta.

Schede descrittive «Muscoli addominali obliqui»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ