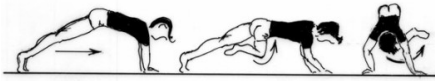


Forza – Tutto il torso: Twist

Questo esercizio consiste nel girare il corpo il più possibile per rafforzare la stabilità generale del torso.



In posizione di appoggio sulle mani, alzare la gamba destra, farla passare sotto il corpo e poi estenderla di lato a sinistra. Abbassare un po' le spalle e il bacino per farli girare. Lo sguardo è diretto verso la spalla sinistra.

Mentre si esegue la torsione, mantenere le spalle in linea e forti: non farle cadere tra le scapole. La testa resta in linea con la colonna vertebrale. Tornare nella posizione di partenza (leggera posizione a V rivolta) e poi cambiare lato..

Varianti

più facile

- Dalla posizione di appoggio sulle mani girare il bacino da una parte e poi dall'altra. Le due gambe restano per terra (ev. abbassare un po' la spalla opposta). Girare lo sguardo di lato e poi cambiare.

più difficile

- Dalla posizione finale dell'esercizio di base, alzare la mano sinistra dal suolo ed estendere il braccio verso il soffitto. Tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.

Osservazioni

- Nella posizione a V a testa in giù, spingere le mani in avanti, aprire le spalle ed estendere se possibile le gambe spingendo i talloni verso il suolo.
- Attivare gli addominali, la pancia resta piatta e non spinge verso l'esterno.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger