

Rafforzamento muscolare: In appoggio sulle ginocchia

Questo esercizio va eseguito sulle ginocchia. Piegare e tendere le braccia appoggiate al suolo. La schiena deve rimanere tesa.

Posizione iniziale

In appoggio sulle ginocchia e sulle braccia estese.

Posizione finale

Piegare ed estendere le braccia, mantenendo la schiena estesa durante l'esecuzione del movimento.



Posizione finale



Posizione iniziale

Materiale: Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO