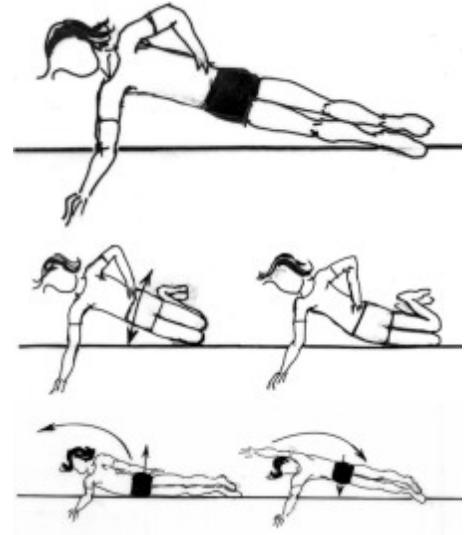


Forza – Tutto il torso: Asse laterale

Questo esercizio permette di rafforzare tutta la stabilità del torso ed è eseguito senza aiuti.

Eeguire l'asse laterale sugli avambracci, le gambe sono estese e il corpo forma una linea. Mantenere il bacino stabile (le creste iliache sono una sopra l'altra e non in avanti). Mantenere la posizione.



Varianti

più facile

- Piegarle le ginocchia. Mantenere attiva la linea corporea dalla testa fino alle ginocchia. Mantenere la posizione oppure alzare e abbassare leggermente il bacino.

più difficile

- Con le gambe estese, abbassare e rialzare il bacino in modo controllato. Alzando, portare il braccio libero sopra la testa..

Osservazioni

- Allungare il torso.
- La testa è la continuazione della colonna vertebrale.
- I gomiti sono sotto le spalle.
- L'avambraccio spinge nel suolo (appoggiarsi fermamente).

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP