

Allenamento con attrezzi – Disco: Cat Stretch & Pull

Questo esercizio agisce sulla muscolatura inferiore del ventre. Inoltre contribuisce a rafforzare la muscolatura delle braccia, delle spalle e della schiena.

Posizione del gatto: appoggiare le ginocchia sui dischi. Scivolare in avanti e all'indietro sulle ginocchia.

Varianti

più difficile

- Variare l'ampiezza dei movimenti.
- Aumentare le dimensioni dell'angolo dell'articolazione dell'anca.
- Portare alternativamente in avanti e poi all'indietro le braccia.



Posizione finale



Posizione iniziale

Fonte: «mobile» 5/2008, pag. 27, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO