

Allenamento con attrezzi – Disco: Peak

Questo esercizio favorisce il rafforzamento della muscolatura della parte centrale del corpo (ventre e schiena) ma anche di quella delle braccia e delle spalle.

Solleverare il bacino e portare i dischi verso la testa, poi abbassare nuovamente il bacino. Le gambe restano tese.

Variante

più difficile

Eseguire il movimento solo con una gamba.



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