

## Allenamento con attrezzi – Disco: Seduti a V

Questo esercizio rafforza la muscolatura inferiore del ventre ma anche quella delle spalle e della schiena.

Scivolare in avanti e poi all'indietro appoggiando gli avambracci sui dischi.

### Variante

#### più difficile

Incrociare con i gomiti.



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