Allenamento con attrezzi – Disco: Deep Lunge

Questo esercizio viene eseguito facendo scivolare una gamba all'indietro e una in avanti. Il movimento aiuta a rafforzare le natiche e la muscolatura delle gambe.

Appoggiare la pianta dei piedi sui dischi e i talloni a terra (importante per la stabilità!). Una gamba viene fatta scivolare all'indietro e quella anteriore viene flessa.

Variante

Eseguire il movimento lateralmente.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO