

Allenamento con attrezzi – Mobilo: Braccia forti

L'obiettivo di questo esercizio è di non perdere l'equilibrio muovendo costantemente le braccia. Per una cintura scapolare e delle braccia più mobili e forti.



Leggermente inclinati in avanti. Portare il bastoncino dietro la testa e di nuovo nella posizione di partenza.



Variante

Leggermente inclinati in avanti. Premere la palla da ginnastica dietro la testa, poi distendere le braccia.

Materiale: Mobilo, sbarra, palla

Fonte: «mobile» 3/2005, pagg. 48-49, Corina Mathys



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO