

Allenamento con attrezzi – Mobilo: Stabilizzare il tronco

Su delle superfici instabili, gli esercizi per stabilizzare il tronco diventano più intensivi. Gli allievi devono sollevare e distendere le braccia rimanendo sempre in equilibrio.



Seduti sul Mobilo. Sollevare e distendere braccia e gambe.



Variante

Appoggio sugli avambracci in posizione statica.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO