

## Fitness in acqua – Forza: Burattino

L'efficacia del rafforzamento in acqua non ha nulla da invidiare a quella dell'allenamento della forza in palestra. Questo esercizio, da eseguire in acqua poco profonda, sollecita numerosi muscoli di tutto il corpo.



Allungare le braccia lateralmente e mantenerle a contatto con la superficie dell'acqua. Aprire e chiudere le gambe, trascinando i piedi sul fondo della piscina (non bisogna saltare). Portare contemporaneamente le braccia davanti al tronco, incrociarle e poi tornare alla posizione di partenza.

### Variante

Girare a 360° sull'asse longitudinale.

---

Fonte: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Insetto pratico «mobile» 5/04: Fitness in acqua. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO