

Fitness in acqua – Stabilità: Due potenti freni

L'acqua è l'elemento ideale per migliorare la stabilità del tronco. Durante questo esercizio i partecipanti devono frenare all'improvviso la loro corsa.



I partecipanti corrono liberamente nella vasca. Frenare la corsa con una spinta improvvisa delle braccia nel senso contrario della direzione di marcia. Equilibrare e stabilizzare il tronco e mantenere la direzione di marcia.

Variante

Frenare con delle forti spinte continue.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP