Fitness in acqua – Forza: Un calcio dopo l'altro

Questo esercizio permette di rafforzare la muscolatura anteriore e posteriore delle cosce. La variante proposta è più impegnativa.

Mettersi in posizione «seduta» di fronte al bordo della piscina con le cosce in posizione orizzontale. Dare dei calci contro la parete della vasca alternando gamba sinistra e gamba destra. Toccare la parete con la pianta del piede, allontanarlo velocemente e tornare alla posizione di partenza.

Variante

Toccare la parete con entrambi i piedi (piante). Muovere le braccia a remo per stabilizzare il busto.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO