

## Fitness in acqua – Forza: Da mano a piede

Questo esercizio va eseguito in acqua profonda e permette di rafforzare i muscoli addominali obliqui.



Fianchi aperti,divaricare le gambe ed allungare le braccia lateralmente. Flettere il busto e portare contemporaneamente la mano sinistra e il tallone destro all'altezza dell'anca. Stesso movimento con la mano destra e il tallone sinistro.

### Variante

Eeguire lo stesso esercizio camminando in avanti (la resistenza dell'acqua è più forte).

---

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