Fitness in acqua – Rigenerazione: L'amaca

In questo esercizio, i partecipanti si lasciano trascinara dalla spinta di due tubi di gomma, il primo collocato fra le gambe e il secondo sotto le braccia.

Sdraiarsi sulla schiena.La parte posteriore delle ginocchia poggia su un tubo di gomma, le braccia su un altro (come sulla spalliera di un divano).

Variante

Sdraiarsi su un tubo di gomma cosicché quest'ultimo tocchi la colonna vertebrale,il sedere e le gambe disposte una sopra l'altra.

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