

## Fitness in acqua – Stabilità: Su una poltrona

Questo esercizio di stabilizzazione del tronco esige una buona capacità di equilibrio per poter rimanere seduti su una tavoletta.



Sedersi su una tavoletta da nuoto (non bisogna stringerla con i polpacci) e appoggiare i piedi sul fondo della piscina. Bilanciare in modo marcato il bacino verso sinistra e verso destra, rimanendo sempre seduti sulla tavoletta.

### Variante

A braccia conserte.

---

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