

## Fitness in acqua – Rigenerazione: Cavallo e carrozza

Questo esercizio permette di mettere in pratica la forza di galleggiamento dell'acqua. Un partecipante, sdraiato sulla schiena, si lascia trascinare sulla superficie dell'acqua.



A è sdraiato sulla schiena in modo rilassato. B sta dietro di lui e gli cinge il petto con un tubo di gomma con il quale lo trascina all'indietro.

### Variante

B agita in tutti i sensi il corpo di A, immobilizzandogli la colonna vertebrale.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO