## Rafforzamento con partner - Tronco: Coccinella addormentata

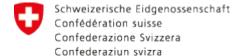
La muscolatura del ventre può essere rafforzata grazie a questo esercizio. Il partner mantiene a terra le spalle di colui che esegue i movimenti.





Sulla schiena, sollevare il bacino. Sollevare le gambe in modo perpendicolare

Fonte: «mobile» 4/2006, pagg. 22-23, Ralph Hunziker



Ufficio federale dello sport UFSPO