

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO