

## Rafforzamento con partner – Gambe: Sollevare il partner

Un atleta è seduto su un cassone e deve sollevare il partner accovacciato ai suoi piedi. Questo esercizio rafforza i muscoli anteriori della coscia.



Sedersi sul cassone e tendere le ginocchia. Tanto più il partner è rilassato, quanto più l'esercizio diventa faticoso da eseguire.

**Matériel:** Caisson

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**