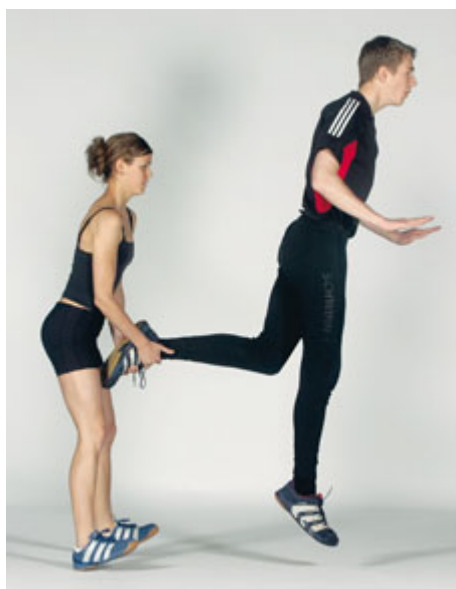
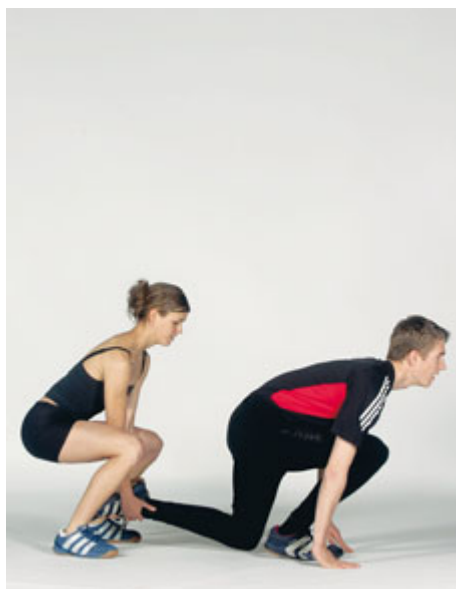


Rafforzamento con partner – Gambe: Salti su una gamba

I salti in estensione su una gamba rafforzano la muscolatura del sedere, della coscia e delle ginocchia. Il partner sostiene il movimento durante tutto l'esercizio.



Salti tesi su una gamba sola. Dopo l'atterraggio toccare il pavimento con entrambe le mani. Il partner accompagna il movimento. Tanto meno si aiuta, quanto più l'esercizio diventa faticoso da eseguire.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO