

Rafforzamento con partner – Tronco: Tendere i fianchi

Questo esercizio aiuta a rafforzare la muscolatura del tronco, del sedere e della coscia posteriore. È il partner che determina la resistenza.



Da sdraiati, estendere i fianchi sollevando una gamba. Il partner, che appoggia le mani ai due lati dei fianchi, dosa la resistenza cambiando posizione.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP