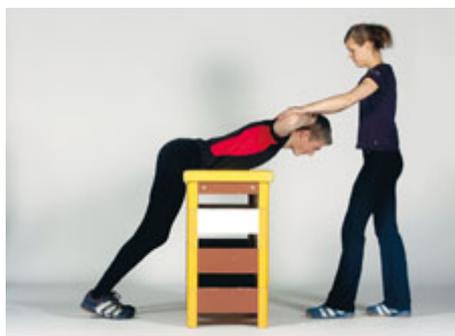


Rafforzamento con partner – Tronco: Spallucce

Questo esercizio agisce sulla muscolatura delle spalle e dei muscoli estensori della schiena. L'altezza del cassone va adattata alla taglia della persona che esegue l'esercizio.



Appoggiare la pancia sul cassone, sollevare leggermente la schiena e aprire le braccia lateralmente. Il partner fa resistenza sui gomiti.

Materiale: un cassone

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP