

## Rafforzamento con partner – Parte superiore del corpo: Soprabito

Questo esercizio, realizzato in posizione supina su un cassone, rafforza i muscoli estensori delle braccia, il tronco, i muscoli addominali e dorsali.



Sdraiarsi sulla schiena sul cassone, alzare ed abbassare le braccia mantenendole sempre tese.

**Materiale:** Cassone

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**