

Rafforzamento muscolare: Stazione in ginocchio

L'esercizio va eseguito in ginocchio inclinando leggermente in avanti il tronco. Da questa posizione spingere in avanti il dorso eretto. La testa va mantenuta in linea con la colonna vertebrale.

Posizione iniziale



Posizione iniziale

Stazione in ginocchio, mantenendo la schiena eretta, inclinare leggermente in avanti il tronco, con la testa in linea con la colonna vertebrale, braccia in fuori ruotate all'esterno.

Posizione finale



Posizione finale

Partendo dalla posizione iniziale con il dorso eretto inclinato leggermente in avanti, portarlo verso il basso e tornare nella posizione iniziale.

Materiale: Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO