

Muscolo retto dell'addome – Esercizio di base



Posizione supina con le ginocchia piegate, contrarre i muscoli dell'addome. Tra il mento e lo sterno c'è lo spazio di un pugno.



Incurvare la parte superiore del corpo e nel contempo tirare un ginocchio verso di sé.

Muscolo retto dell'addome – Più facile



Stare seduti su una panchina o una sedia, contrarre i muscoli addominali.



Con l'addome contratto e tenendo la schiena dritta, inclinarsi all'indietro e mantenere la posizione per alcuni secondi. Durante la fase di tensione, tirare anche una fascia elastica.

Muscolo retto dell'addome – Più difficile



Posizione supina, gambe incrociate tese verso l'alto, contrarre i muscoli.



Mantenendo la tensione addominale, far girare la palla attorno alle gambe (rafforzare entrambi i lati).