

## Muscoli delle braccia – Esercizio di base



Sistemarsi in posizione di appoggio frontale davanti all'elemento superiore di un cassone. La testa è in linea con la colonna vertebrale.



Tramite la contrazione dei muscoli addominali e dei glutei ottenere una buona tensione corporea, salire e scendere dal cassone con le braccia.

## Muscoli delle braccia – Più facile



In posizione di appoggio frontale verso una spalliera, un cassone oppure una sbarra all'altezza dei fianchi.



Contrarre la muscolatura addominale e stabilizzare le scapole, piegare e stendere le braccia.

## Muscoli delle braccia – Più difficile



Posizionarsi con le braccia tese su un pallone da ginnastica, tenere le gambe larghe. La testa è in linea con la colonna vertebrale.



Tramite la contrazione dei muscoli addominali e dei glutei ottenere una buona tensione corporea, fare delle flessioni con le braccia sulla palla.

**Consiglio:** per evitare che il pallone rotoli via, è possibile appoggiarlo alla parete.