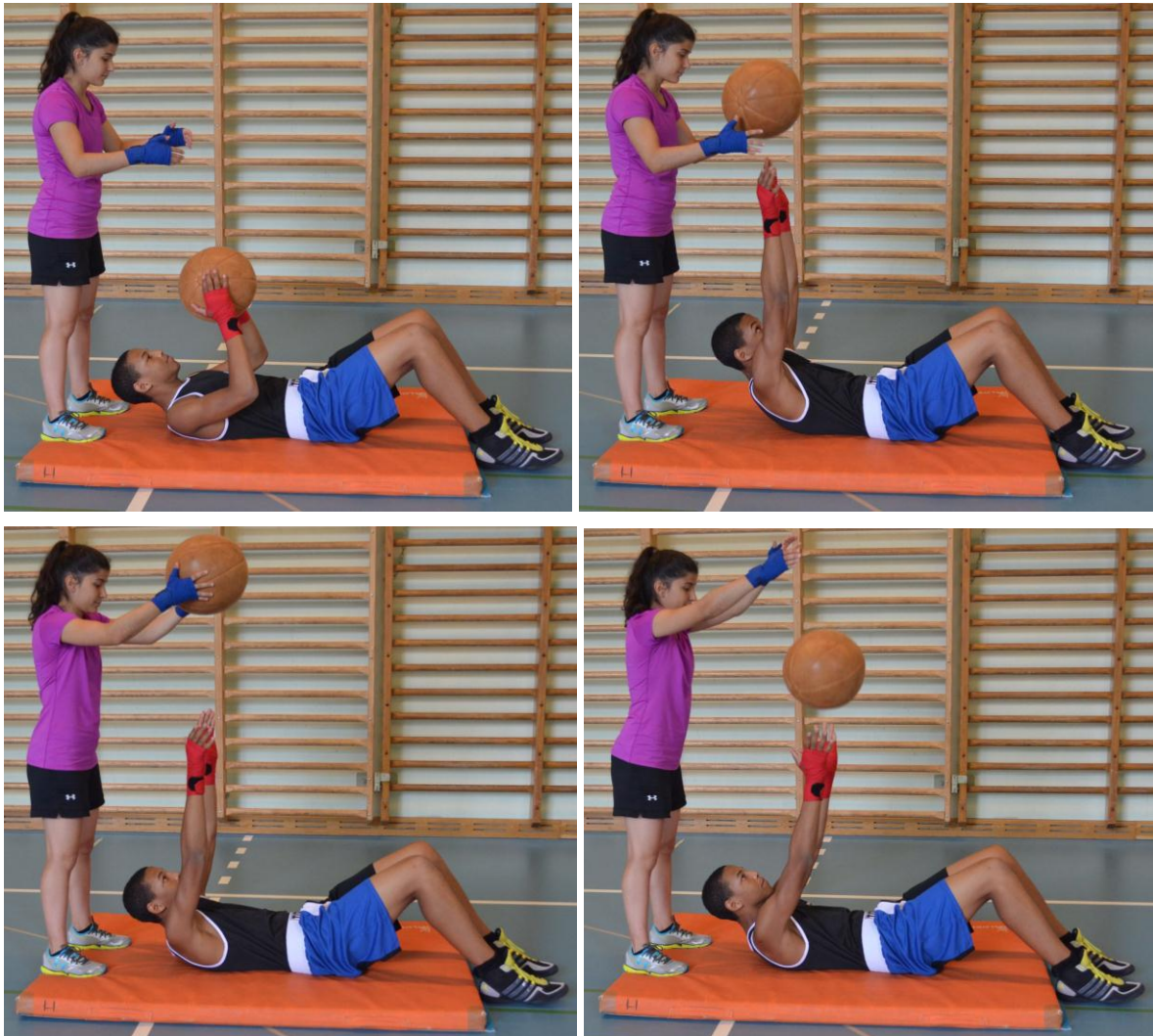


➤ **A2) Muscolo retto dell'addome**



Descrizione

Come

Spingere in modo esplosivo verso l'alto. Cercare di contrarre al massimo il muscolo retto dell'addome e alzare le scapole da terra. Riprendere il pallone in modo controllato. Il compagno B tiene il pallone solo per un attimo e lo fa ricadere in modo controllato.

Variante

Usare un pallone medicinale pesante. Il compagno B fa ricadere il pallone più in fretta. A si trova sul tappetino e stacca le scapole dal suolo finché riprende la palla.