



COSTRUIRE IL CENTRO DI UN ASTRONAUTA

Materiale di supporto per tocchi al tallone laterale di specialista di missione

- Tocchi al tallone laterale di specialista di missione
 - Posizione di partenza
 - Assumere la stessa posizione iniziale del Commander Crunch. Questa volta le braccia sono lontane dal corpo e le ginocchia flesse a non meno di 45° e non più di 90°.
 - Posizione preparatoria
 - Contrarre gli addominali e sollevare leggermente la spalla.
 - Utilizzare la stessa tecnica del Commander Crunch.
 - Procedura
 - Tenersi a questa altezza e piegarsi leggermente di lato verso sinistra.
 - Staccare la mano sinistra dal pavimento e toccare il tallone sinistro.
 - Tornare al centro.
 - Riportare la mano sinistra sul pavimento.
 - Tenersi a questa altezza e piegarsi leggermente di lato verso destra.
 - Sollevare la mano destra dal pavimento.
 - Toccare con la mano destra il tallone destro.
 - Questo è l'esercizio completo.
 - Ripetere tutte le volte possibili in un minuto, cronometrati o conteggiati dal partner.
 - Scambiare i ruoli con il partner e seguire la stessa procedura per completare i tocchi al tallone laterale di specialista di missione.
- Registrate nel vostro Diario di missione le osservazioni prima e dopo questa esperienza fisica.