

- **Allungamento (posizione della mezzaluna):** leggi e guarda attentamente il [tutorial](#) per imparare correttamente i movimenti e la posizione finale (attenzione agli errori da evitare), oltre a varianti semplificate. Importante è l'utilizzo di supporti (come in figura a fianco) per avere una postura corretta.
Carico di lavoro: 2 serie da 20-30" per lato.



- **Allungamento (mezzaluna ruotata):** leggi e guarda attentamente il [tutorial](#) per imparare correttamente i movimenti e la posizione finale (attenzione agli errori da evitare), oltre a varianti semplificate. Importante è l'utilizzo di supporti (come in figura a fianco) per avere una postura corretta. *Valgono le stesse raccomandazioni e carichi di lavoro dell'esercizio precedente.*

