



[Leggi l'articolo su beautynews](#)

L'esercizio per avere addominali scolpiti? Russian twist con la fluiball

Un esercizio mirato da fare a casa per sfruttare al massimo potenza e benefici della Fluiball. A suggerirlo è **Adriano Silvestri**, personal trainer di [Urban Fitness](#). **Esecuzione:** restando in appoggio sui glutei, con le gambe piegate, i gomiti larghi, effettuare torsioni del busto continue verso destra e sinistra. **Benefici che arreca:** rinforzo dei muscoli stabilizzatori dell'addome. **A chi è consigliato:** donne e uomini nella fascia d'età 25-50 anni (soggetti allenati).

(Foto courtesy of [Urban Fitness](#))

L'articolo [L'esercizio per avere addominali scolpiti? Russian twist con la fluiball](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).