

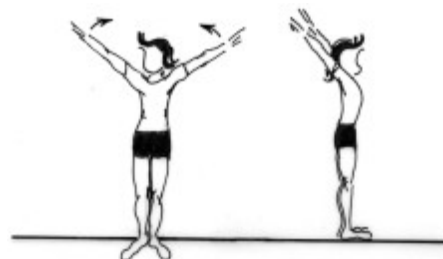
Allungamento – Pettorali: Posizione del vincitore

Assumendo la posizione di vittoria è possibile allungare i pettorali. Questo esercizio può essere eseguito sia in modo statico che dinamico.

Da una posizione in piedi, estendere le braccia sopra la testa all'altezza delle spalle e poi aprire il petto portando le braccia indietro. Mantenere la tensione corporea e la schiena diritta (evitare curva accentuata nella zona lombare).

Allungamento statico: mantenere la posizione.

Allungamento dinamico: tirare le braccia indietro lentamente e in modo controllato e poi rilasciare.



Variante

Piegare i gomiti a 90°.

Osservazioni

- La cassa toracica resta in linea con il resto del corpo (non si sposta in avanti).
- Tenere le spalle basse e rilassare la nuca.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO