

Allenamento della forza durante la formazione professionale – Parte superiore del corpo: Trazioni al TRX

Con questo esercizio si allenano innanzitutto la schiena, i bicipiti e le braccia, ma anche la muscolatura posteriore delle spalle, quella del tronco e gli avambracci.



1. Posizionare il corpo in modo che a braccia tese la schiena si trovi appena sopra il pavimento. I piedi sono divaricati circa a larghezza fianchi e l'anca è spostata in modo attivo (leggermente) verso l'alto.
2. Salire con il petto aperto verso l'alto ed espirare.
3. Scendere quindi in modo lento e controllato fino a distendere completamente le braccia.

più facile

- Portarsi in una posizione quasi eretta / leggermente inclinata all'indietro e sollevarsi fino a portare il busto fra le mani.

più difficile

- Scendere più lentamente (4 secondi+), zavorrarsi (ad es. indossando uno zaino) o poggiare i piedi in avanti su una panca.

Osservazioni

- Se nella tirata i gomiti sono vicini al corpo, si allena soprattutto il gran dorsale (latissimus dorsi). Se i gomiti sono distanziati dal busto, il centro della schiena è maggiormente sollecitato.
- Salire espirando e aprendo bene il petto.

Fonte: Urs Böller, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule Basel; Joshua

Strub, personal fitness trainer a Basilea (settori fitness e alimentazione)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO