

## Rafforzamento: Muscoli delle braccia

I seguenti esercizi permettono di rafforzare i muscoli delle braccia. L'intensità può essere modificata integrando degli elementi di cassone o un pallone da ginnastica.



Sistemarsi in posizione di appoggio frontale davanti all'elemento superiore di un cassone. La testa è in linea con la colonna vertebrale.



Tramite la contrazione dei muscoli addominali e dei glutei ottenere una buona tensione corporea, salire e scendere dal cassone con le braccia.

**Materiale:** cassone

### Varianti

#### Più facile



In posizione di appoggio frontale verso una spalliera, un cassone oppure una sbarra all'altezza dei fianchi.



Contrarre la muscolatura addominale e stabilizzare le scapole, piegare e stendere le braccia.

**Materiale: cassone, spalliera**

## Più difficile



Posizionarsi con le braccia tese su un pallone da ginnastica, tenere le gambe larghe. La testa è in linea con la colonna vertebrale.

Tramite la contrazione dei muscoli addominali e dei glutei ottenere una buona tensione corporea, fare delle flessioni con le braccia sulla palla.

Consiglio: per evitare che il pallone rotoli via, è possibile appoggiarlo alla parete.

**Materiale: pallone**

### Schede descrittive «Muscoli delle braccia»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPÖ**