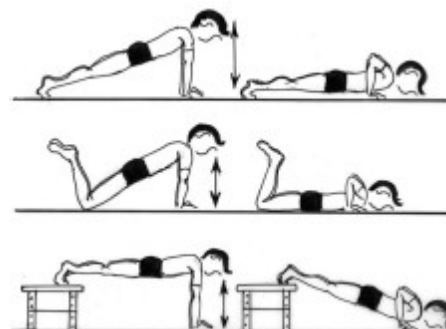


Forza – Braccia/petto: Flessioni

Le flessioni sulle braccia sono un esercizio classico che permette di rafforzare i muscoli delle braccia e del petto.

Partire in posizione d'appoggio sulle mani. Durante tutto il movimento, il corpo forma una linea dritta (schiena dritta, la testa è in linea con la colonna vertebrale, le gambe sono tese). Mentre ci si abbassa, mantenere le scapole più larghe possibili (evitare che scivolino verso la colonna vertebrale). Lo sguardo è diretto davanti alle mani.



Varianti

più facile

- Flessioni sulle ginocchia.

più difficile

- Flessioni con i piedi su un cassone o una panchina.

Osservazioni

- Mani alla larghezza delle spalle e gomiti vicino al torso = si usano di più le braccia.
- Mani più larghe rispetto alle spalle e gomiti rivolti verso l'esterno = si usano più i pettorali.

Materiale: cassone, panchina

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO