

Allenamento della forza durante la formazione professionale – Parte superiore del corpo: Rematore con manubri

I muscoli che vengono allenati durante questo esercizio: i primari sono quelli della schiena e i bicipiti, mentre i secondari sono gli avambracci, la muscolatura del tronco e quella dei flessori delle gambe.



1. Spingere le anche all'indietro e flettere il busto in avanti. Le braccia sono completamente distese davanti al corpo.
2. Il corpo rimane in tensione mentre si effettua il movimento di remata verso il corpo.
3. Portare poi di nuovo in avanti le braccia con una distensione completa. Anche le spalle possono accompagnare questo movimento.

più facile

- Appoggiare petto e addome su una panca leggermente inclinata e rialzata per potersi concentrare interamente sul movimento.

più difficile

- Tentare di mantenere per circa 3 secondi la tensione nella schiena nella posizione di massima contrazione.

Osservazioni

- Se durante l'esecuzione del movimento i gomiti sono distanziati dal busto, si sollecita maggiormente il centro della schiena. Tenendoli accanto al busto si allena il gran dorsale.
- Scendere inspirando e mantenendo contratti gli addominali per tutto il movimento.

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