

Allenamento con attrezzi – Mini fasce elastiche: Curl del bicipite

Con la mini fascia elastica è possibile usare in modo mirato la resistenza e rafforzare il bicipite. È importante che i movimenti di flessione concentrici e di flessione e di estensione eccentrici siano effettuati in modo regolare.

Posizione di partenza: il ginocchio posteriore è a terra con il piede puntato (più stabile) oppure con il dorso del piede a terra (più difficile). La gamba anteriore forma un angolo di 90°. Portare la mini fascia elastica poco sopra l'incavo del ginocchio della gamba anteriore. Con il palmo della mano, tenere la fascia verso l'alto e creare una tensione di base.



Svolgimento: muovere le mani lentamente in alto e in basso cercando di frenare il movimento. Tenere la parte superiore del braccio vicino al busto. Per un livello più avanzato: eseguire il movimento con un braccio solo.

Ripetizioni: 10-15 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: tenere la posizione stabile, i movimenti avvengono solo dal braccio. Non tirare le spalle verso l'alto. Scegliere una fascia con meno resistenza. Mantenere l'asse delle gambe diritto.

Di che cosa si tratta

Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.

- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

Fonte: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO