

Swissball – Spalle e braccia: Flessioni posteriori

La flessione posteriore permette soprattutto di rafforzare i muscoli posteriori delle braccia. Per svolgere questo esercizio occorre inoltre una buona stabilità.

Seduti su una panchina immaginaria, braccia in appoggio sul pallone. Avvicinarsi al suolo mantenendo le braccia sul pallone.

La pressione esercitata con le braccia sul pallone dovrebbe essere uguale sulle due parti.

Alzare leggermente le caviglie. Tenere i gomiti piegati vicini al corpo.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO