

Allenamento della forza durante la formazione professionale – Parte superiore del corpo: V-push up

I muscoli primari allenati grazie a questo esercizio sono quelli della spalla anteriore e i tricipiti. Dei secondari fanno parte le fibre superiori del muscolo pettorale e la muscolatura del tronco.



1. Portarsi nella posizione per i piegamenti sulle braccia. Avvicinare i piedi alle mani e spingere le anche verso l'alto.
2. Abbassare la testa fino a toccare terra.
3. Risalire fino a estendere completamente le braccia e tornare nella posizione iniziale.

più facile

- Non scendere eccessivamente con la testa e spingere le anche solo lievemente verso l'alto.

più difficile

- Appoggiare le mani su un blocco yoga o un paio di libri per ampliare l'escursione del movimento.

Osservazioni

- Durante l'intero movimento non aprire i gomiti verso l'esterno ma ruotarli all'interno verso il busto.
- Scendere inspirando, 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