

Sport in carrozzella – Forza e mobilità: Muscolatura del petto

La muscolatura del petto non deve essere trascurata durante un allenamento della forza. Un esercizio che può essere riassunto in piccoli gesti ma di grande effetto.



Lanciare con entrambe le mani il pallone da basket contro la parete e riprenderlo.

Varianti

Più facile

- Ridurre la distanza.
- Utilizzare un pallone da pallavolo.

Più difficile

Utilizzare un pallone medicinale.

Materiale: palloni da pallavolo, basket e medicinale

Osservazione: è importante allungare la muscolatura pettorale al termine dell'esercizio

Fonte: Karin Suter e Davide Bogiani, Sport svizzero in carrozzella ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO