

Allenamento della forza durante la formazione professionale – Parte superiore del corpo: Piegamenti sulle braccia

I piegamenti sulle braccia permettono di allenare innanzitutto i pettorali, i tricipiti e la spalla anteriore, e in secondo luogo la muscolatura del tronco.



1. Braccia tese, polsi, gomiti e spalle allineati perpendicolarmente rispetto al suolo, muscoli addominali contratti.
2. Abbassare il petto verso il pavimento piegando le braccia.
3. Sollevare nuovamente il petto estendendo le braccia.

più facile

- Eseguire i piegamenti sulle ginocchia.

più difficile

- Scendere lentamente (4 secondi+) o zavorrare (ad es. indossando uno zaino) la parte alta della schiena.

Osservazioni

- I gomiti non devono essere troppo aperti verso l'esterno, ma avere un angolo di circa 45 gradi rispetto al tronco.
- Scendere inspirando, salire espirando.

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 UFSP