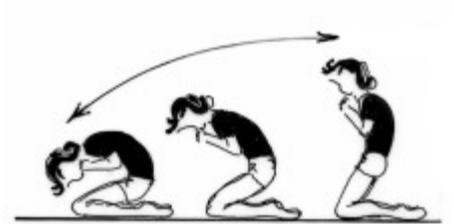


# Forza – Dorsali centrali/laterali: Arrotondare la schiena

Un esercizio che permette di rafforzare i muscoli dorsali piegando e rialzando il torso.

Sedersi sui talloni e piegare (arrotondando) la schiena in avanti. Dalla posizione bassa, rialzare il torso in modo lento e controllato e aumentare l'angolo delle ginocchia in modo regolare. Alla fine del movimento allungare il torso e poi ripiegarsi in avanti. Tenere le braccia incrociate davanti al petto.



## Varianti

### più facile

- Portare le braccia sulla zona lombare..

### più difficile

- Le braccia accompagnano il movimento in modo armonico. All'inizio tenerle dietro la testa, poi estenderle continuamente fino a tenderle verso l'alto. Mentre ci si riabbassa portare di nuovo gradualmente le braccia nella posizione di partenza.

## Osservazioni

- Attivare gli addominali, la pancia resta piatta e non spinge verso l'esterno.
- Il bacino resta stabile.
- Questo esercizio permette di rafforzare anche i quadricipiti.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO