

Allenamento della forza durante la formazione professionale – Parte superiore del corpo: Aperture con l'elastico

In questo esercizio si allenano i muscoli primari seguenti: dorsali, bicipiti. In secondo luogo anche quelli della spalla posteriore, del tronco e degli avambracci.



1. Posizionare il corpo in modo che l'elastico sia ancora un po' teso con il braccio esteso.
2. Abbassare i gomiti verso l'anca e spingere attivamente la spalla verso il basso.
3. Portare quindi il braccio in avanti estendendolo completamente e inspirare.

più facile

- Utilizzare un elastico sottile o fare in modo che nella posizione iniziale l'elastico non sia troppo teso.

più difficile

- Prendere un elastico spesso e iniziare l'esercizio con la massima tensione, in modo da ritrovarsi a gestire un carico maggiore a completamento del movimento.

Osservazioni

- Durante l'esecuzione del movimento, flettere il braccio il meno possibile per evitare che sia principalmente il bicipite a lavorare a scapito dei dorsali.
- Nel movimento all'indietro il busto non ruota, ma si inclina semplicemente un po' di lato.
- Eseguire l'esercizio con l'altro braccio.

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