Allungamento – Pettorali: Arco

Questo esercizio permette di allungare i pettorali facendo un arco afferrando i piedi con le mani e inarcando il corpo.

Sdraiarsi a pancia in giù e afferrare i piedi con le mani. Alzare il busto e le ginocchia. I piedi spingono attivamente indietro nelle mani per alzare ancora di più il torso. Restare nella posizione (allungamento statico).

Osservazione: afferrare i piedi lungo il lato esterno, la parte superiore del braccio ruota verso l'esterno.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO