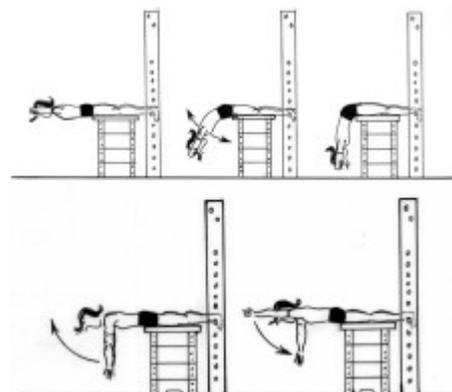


Forza – dorsali centrali/laterali: Alzarsi sul cassone

Questo esercizio, eseguito con un cassone e la spalliera, è ideale per rafforzare la muscolatura della schiena.

Le cosce e il bacino sono su un cassone, i piedi fissati a un piolo della spalliera, le mani intrecciate sopra la testa (tenere i gomiti di lato). Dalla posizione orizzontale, abbassare lentamente il torso e riportarlo in alto. Fissando le gambe e il bacino, si muove solo il torso (colonna vertebrale).



Varianti

più facile

- Intrecciare le mani davanti al petto e svolgere l'esercizio in questa posizione..

più difficile

- Le cosce e il bacino sono sul cassone, i piedi fissati a un piolo della spalliera, le braccia distese verso terra. In alternanza, estendere un braccio sopra la testa e poi riabbassarlo. Il torso resta in una posizione orizzontale..

Osservazioni

- Attivare gli addominali, la pancia resta piatta e non spinge verso l'esterno.
- Per alzarla e abbassarla, la colonna vertebrale può restare dritta oppure rotonda (schiena rotonda).
- Questo esercizio permette di allenare anche i glutei e la muscolatura posteriore della gamba.

Materiale: cassone, spalliera

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO