

Rafforzamento muscolare: Braccia a 90° in piedi

Questo esercizio va eseguito in piedi con le gambe divaricate. Si tratta di sollevare e abbassare le braccia all'altezza delle spalle.

Posizione iniziale

Stazione eretta. Arti inferiori divaricati alla larghezza del bacino, arti superiori flessi a 90°, con le braccia accanto al busto, mani in estensione.

Posizione finale

Sollevare ed abbassare gli arti superiori all'altezza delle spalle.



Posizione finale



Posizione iniziale

Materiale: Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO