

Rafforzamento muscolare: Pressione sui gomiti

L'esercizio va eseguito in piedi con le spalle appoggiate alla parete. L'obiettivo è di spingere il corpo e le braccia in avanti spostando in avanti le spalle al massimo di 5 cm.

Posizione iniziale

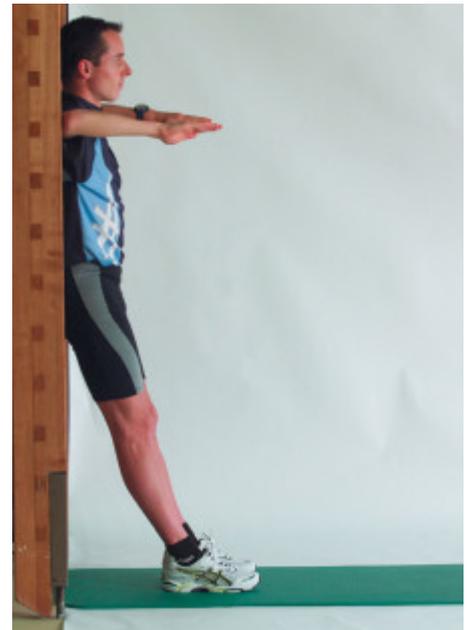
Stazione eretta, spalle appoggiate ad una parete, piedi a circa 25-50 cm dalla stessa, braccia all'altezza delle spalle con gomiti flessi a 90°; mantenere il tronco completamente eretto.

Posizione finale

Spingere in avanti tutto il corpo e le braccia, finché le scapole si staccano di 5 cm dalla parete, quindi ritorno alla posizione iniziale, evitando però di appoggiare nuovamente le scapole alla parete.



Posizione finale



Posizione iniziale

Materiale: Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO