

Forza – Spalle/braccia: Mani in alto

Un esercizio da eseguire sdraiati sulla pancia che permette di rafforzare i muscoli delle spalle e delle braccia.

Sdraiati sulla pancia, tenere la fronte per terra ed estendere le braccia sopra la testa. Alzare e abbassare un braccio alla volta. Le spalle restano basse (tirare le scapole verso il bacino).



Varianti

più facile

- Da sdraiati sulla pancia, tenere la fronte per terra e le braccia a 90° di lato. Alzare e abbassare le braccia (fino appena sopra terra). Tirare insieme le scapole e poi riaprirle.

più difficile

- «Nuoto a rana»: dalla posizione di partenza come nell'esercizio di base. Con le braccia estese in avanti (sopra la testa) compiere dei semicerchi fino ad arrivare accanto alla testa. Girare i palmi delle mani verso il soffitto quando le braccia sono accanto al corpo e rivolgerli uno verso l'altro quando le braccia sono sopra la testa. Le braccia non toccano il suolo.

Osservazioni

- In tutte le varianti, le gambe possono restare per terra oppure essere leggermente rialzate.
- Lasciare sempre la fronte per terra.
- Attivare gli addominali, la pancia resta piatta e non spinge verso l'esterno.
- I movimenti sono ritmici e fluidi.
- Adeguare la velocità dell'esercizio agli allievi.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO