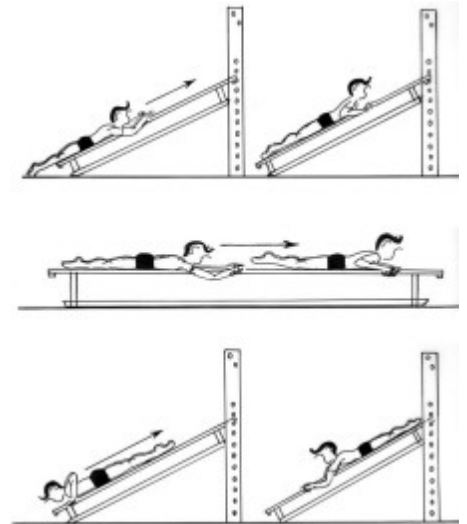


Forza – Braccia/petto: Sulla panchina

Questo esercizio di rafforzamento per le braccia è eseguito con una panchina appoggiata alla spalliera.

Attaccare la panchina sulla spalliera per ottenere un'inclinazione obliqua. Stendersi sulla pancia sulla panchina con la testa verso l'alto e tirarsi su con le braccia.



Varianti

più facile

- Tirarsi in avanti con le braccia sulla panchina per terra (senza inclinazione).

più difficile

- Attaccare la panchina sulla spalliera per ottenere un'inclinazione obliqua. Sdraiarsi di pancia sulla panchina con la testa verso il basso, spingersi verso l'alto.

Osservazioni

- Adattare l'inclinazione della panchina all'allievo (più è ripida, più è difficile).
- Tirare le scapole verso il bacino.
- La testa è in linea con la colonna vertebrale.
- Attivare gli addominali, la pancia resta piatta e non spinge verso l'esterno.

Materiale: panchina, spalliera

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO