Forza – Dorsali centrali/laterali: Tavolo

Questo esercizio eseguito per terra è utile per rafforzare la muscolatura dorsale.

Partire dalla posizione a quattro zampe. Mantenere la schiena lunga e diritta, la testa resta in linea con la colonna vertebrale, gli addominali sono leggermente tesi. Alzare una gamba e un braccio in diagonale, estendere e poi tornare nella posizione di partenza. Prima allenare solo un lato (diverse ripetizioni), poi cambiare lato.

Varianti

più facile

- Effettuare il movimento solo con le gambe. Alzare una gamba, estenderla e riportarla alla posizione iniziale. Ripetere diverse volte da una parte e poi cambiare lato.

più difficile

- Per rendere più difficile, per la posizione di partenza fare dei pugni e puntare i piedi. Alzare il ginocchio da terra e mantenerlo così durante tutto l'esercizio. Mantenere la posizione del corpo stabile durante i movimenti.

Osservazioni

- Il bacino e la colonna vertebrale restano nella stessa posizione.
- Mantenere tesi e allungati il braccio e la gamba alzati.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO