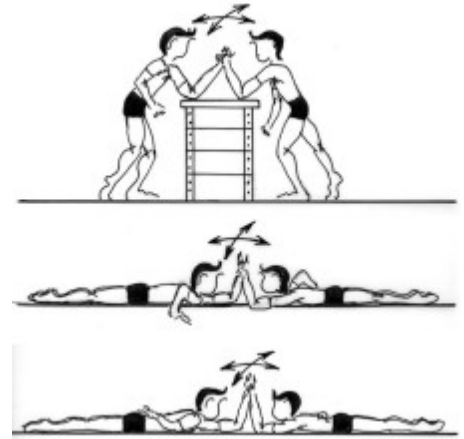


Forza – Braccia/petto: Braccio di ferro

Questo esercizio ludico svolto con un compagno è ideale per rafforzare i pettorali e i muscoli delle braccia.

Eeguire il braccio di ferro su un cassone stando in piedi.



Varianti

più facile

- Sdraiati sulla pancia. Per stabilizzare, appoggiare l'altro braccio per terra..

più difficile

- Sdraiati sulla pancia. Fissare il secondo braccio sulla schiena.

Osservazioni

- Lasciare che siano gli allievi a definire le regole del gioco (rispettando però le regole di sicurezza).
- Mantenendo una posizione ottimale e attivando gli stabilizzatori dell'addome, si ottiene una forza maggiore.

Materiale: cassone

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO