

Allenamento con attrezzi – Mini fasce elastiche: Estensione del tricipite

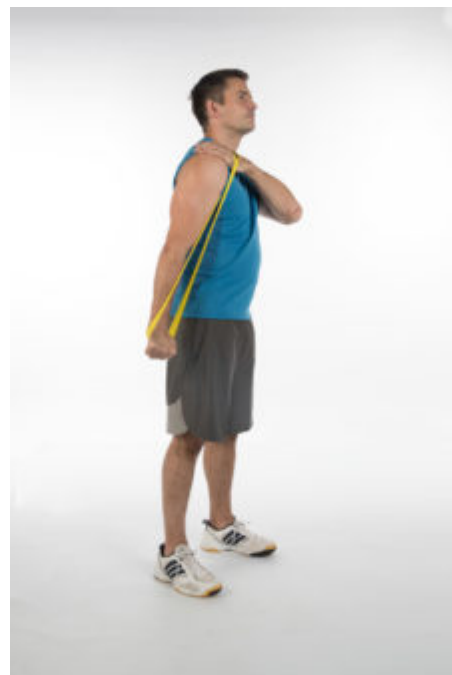
Con la mini fascia elastica è possibile rafforzare in modo efficace il tricipite. È importante iniziare da una buona posizione di partenza ed eseguire i movimenti di estensione e flessione in modo lento.

Posizione di partenza: stare in piedi con la schiena eretta e fissare la mini fascia con una mano sulla spalla opposta. Inserire l'altro palmo della mano nella fascia. Tenere lo sguardo in avanti.

Svolgimento: spingere la fascia verso il basso, poi leggermente indietro e poi di nuovo nella posizione di partenza. La spalla del braccio libero resta ferma ed evitare di estendere eccessivamente il gomito.

Ripetizioni: 10-15 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: mantenere la posizione stabile, i movimenti sono eseguiti solo con il braccio. Non sollevare le spalle. Scegliere una fascia con meno resistenza se non è possibile mantenere una posizione eretta.



Di che cosa si tratta

- Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

Fonte: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ