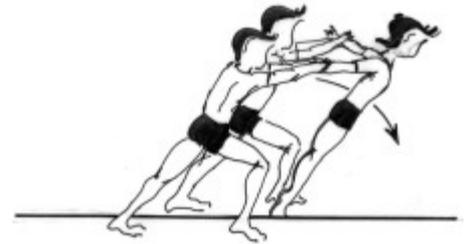


Allungamento – Pettorali: Caduta sostenuta

Due compagni sostengono un terzo allievo che si lascia cadere in avanti. Questo esercizio allunga bene i pettorali.

Due compagni tengono un terzo allievo ciascuno a una mano/a un polso. All'inizio esercitare una pressione leggera in modo da permettere la rotazione verso l'esterno delle braccia. L'allievo al centro inizia a farsi cadere in avanti finché percepisce l'allungamento. Mantenere la posizione (allungamento statico).



Varianti

- L'allievo in mezzo tende tutto il corpo e resta teso dalla testa fino ai piedi.
- Eseguire a coppie da seduti.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO