

Allungamento – Pettorali: Cerchi indietro con le braccia

Disegnare un grande cerchio indietro mantenendo le braccia estese. Un esercizio che permette di allungare i pettorali.

Sedersi sui talloni e con le braccia estese compiere cerchi all'indietro (allungamento dinamico). Realizzare dei cerchi più grandi possibili sia lateralmente che dietro il corpo. L'addome resta stabile e la nuca lunga e rilassata.

Osservazioni

- Non creare una curva eccessiva nella zona lombare.
- Non spingere in avanti la cassa toracica.



Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO