

# Arrampicata sportiva – Fase principale: Con uno o due braccia

Risparmiare energia durante la trazione è l'obiettivo di questo esercizio. Quando i piedi sono in posizione occorre esercitare una trazione con entrambe le braccia.

Esercitare una trazione volontaria con entrambe le braccia contemporaneamente. Una volta posizionati i piedi, esercitare una trazione possibilmente con entrambe le braccia.



## Variante

Esperienza inversa: una volta posizionati i piedi, liberare l'ultima presa ed esercitare una trazione con un solo braccio. Eseguire l'esercizio lungo tutto il percorso!

Fonte: inserto pratico mobile, 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO