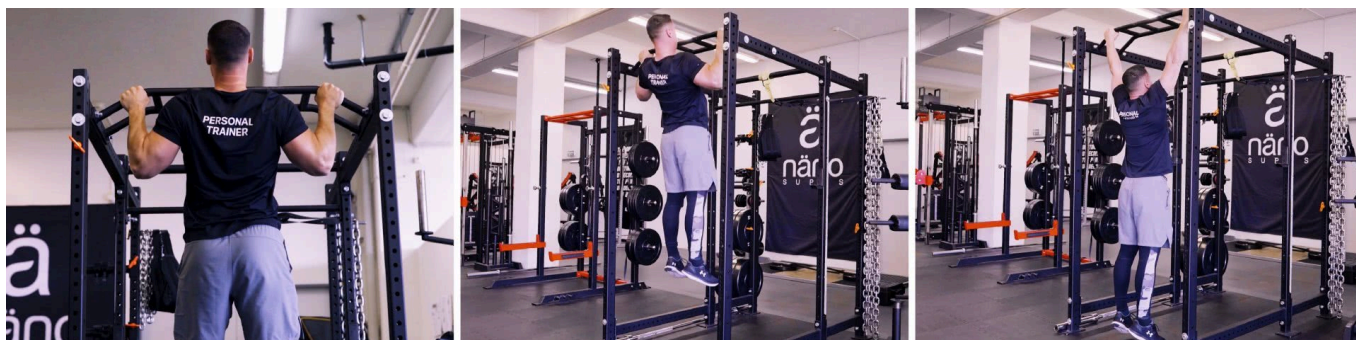


Allenamento della forza durante la formazione professionale – Parte superiore del corpo: Trazioni

I muscoli primari allenati con le trazioni sono i dorsali e i bicipiti, mentre i secondari sono la muscolatura del tronco e gli avambracci.



1. Afferrare la sbarra con le mani lievemente più larghe rispetto alle spalle, le braccia sono completamente distese. I piedi sono davanti al corpo.
2. Salire con il petto aperto in avanti ed espirare.
3. Scendere in modo lento e controllato e tornare a estendere completamente le braccia.

più facile

- Eseguire le trazioni con un elastico per ridurre il peso corporeo.

più difficile

- Scendere più lentamente (4 secondi+) o zavorrarsi (ad es. con un manubrio tra i piedi o uno zaino).

Osservazioni

- Più la presa è stretta, più il braccio è flesso e va a sollecitare maggiormente il bicipite anziché la schiena.
- Non tutti devono arrivare con la testa sopra la sbarra! L'estensione della trazione dipende dalla lunghezza degli avambracci. Sollevarsi finché i gomiti si trovano vicino al busto.

Fonte: Urs Böller, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule Basel; Joshua Strub, personal fitness trainer a Basilea (settori fitness e alimentazione)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO