

L'ABC dei salti sull'airtrack – Allenamento della forza (postazioni): Flessioni

L'obiettivo di questo esercizio è il rafforzamento della muscolatura del busto nonché il miglioramento della tensione del corpo. Se le flessioni vengono eseguite in modalità dinamica, si allenano anche i tricipiti.

Le diverse varianti di flessioni possono essere adeguate individualmente al livello di prestazione dei singoli allievi, cambiando ad esempio la situazione di partenza o il tipo di esercizio.



Livello	Posizione iniziale	Esercizio
1	Piedi a terra, mani sull'airtrack	Braccia tese, sollevare una gamba dopo l'altra
2	Piedi e mani a terra (base stabile) o sull'airtrack (base instabile)	Trasferire il peso sul braccio sinistro e destro sollevando brevemente una mano
3	Piedi sull'airtrack, mani a terra	Flessioni dinamiche

Osservazioni

- Il corpo rimane teso per tutto l'esercizio, l'ombelico si spinge verso la colonna vertebrale.
- Le mani sono sotto le spalle, la testa nel prolungamento della colonna vertebrale.

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO