

Light contact boxing: Posizione di pugilato stabile – Altre forme di allenamento

I pugili migliorano la muscolatura del tronco e delle spalle per mantenere una posizione di pugilato stabile. Questa favorisce anche una postura sana nella vita di tutti i giorni.



Le forme di lotta e per azzuffarsi, nonché tutte le varianti degli esercizi di plank (esercizi di stabilizzazione) sono particolarmente indicate come ulteriori forme di allenamento per promuovere la muscolatura del tronco e la forma caratteristica «Mantenere una posizione di pugilato stabile come posizione di guardia».

- Forme di lotta e per azzuffarsi: ad es. [Giochi di lotta e zuffe](#)
- Esercizi di plank: ad es. [Rafforzamento del busto](#) e [Stabilizzazione del tronco](#)

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO