## mobilesport.ch

## Forza - Lanciare: Lancio sopra la testa

Questo esercizio serve a rafforzare la muscolatura della schiena e delle braccia e a migliorare la tecnica di lancio. È importante mantenere una buona tensione del corpo per evitare infortuni alla schiena.

I piedi sono paralleli e ben ancorati al suolo. Tenendo le braccia tese, lanciare un pallone medicinale (estendere tutto il corpo).

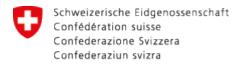
Forza - Lanciare: Lancio sopra la testa

## **Variante**

Lanciare un pallone medicinale dopo aver effettuato tre passi di rincorsa.

**Coinvolgere tutto il corpo –** L'allenamento della forza nelle discipline dei lanci (ad es. nella pallavolo, pallamano, pallacanestro, lancio del giavellotto, ecc.) dovrebbe essere abbinato ad un programma per il rafforzamento del tronco e delle gambe. Infatti, l'efficacia di un lancio dipende anche dalla forza globale dell'atleta, i cui carichi di allenamento variano a dipendenza della disciplina sportiva praticata.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Ufficio federale dello sport UFSPO