

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO